Allen Carr

În sfârşit, nefumător

Metoda uşoară
a lui Allen Carr

Ediţia a treia
Traducere din engleză
Oana Vlad

HUMANITAS

Allen Carr, de profesie contabil, fumător de până la 100 de ţigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UŞOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înfiinţat o reţea internaţională de clinici „Allen Carr" pentru vindecarea fumătorilor de adicţie, a extins METODA UŞOARĂ la alte situaţii (dependenţa de alcool, controlul greutăţii etc.), a publicat cărţi – traduse ulterior în peste 20 limbi – însoţite adesea de versiuni video, audio sau CD-ROM.

Printre bestseller-urile sale se numără cartea de faţă (Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking, vândută numai până în 1992 în peste 2 milioane de exemplare, potrivit menţiunii de pe coperta ediţiei a treia), The Only Way to Stop Smoking Permanently, Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight, How to Stop Your Child Smoking, The Easy Way to Enjoy Flying. Clinicile „Allen Carr" sunt frecventate de sute de mii de persoane şi au o rată de succes de peste 90%, evaluată prin procentajul (de sub 10%) al fumătorilor cărora, dat fiind că nu reuşesc totuşi să se lase cu METODA UŞOARĂ, li se returnează suma plătită.

Coordonatorul seriei
OANA BÂRNA
Coperta şi concepţia grafică a seriei
DINU DUMBRĂVICIAN
Coperta volumului
LUCIAN CIUREA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

CARR, ALLEN

În sfârşit, nefumător: metoda uşoară a lui Allen Carr/Allen Carr, trad.:

Oana Vlad – Bucureşti; Humanitas, 2004

ISBN 973-50-0643-X

Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking
First published privately, under the title The Way to Stop Smoking, by Allen Carr 1985. Published in Penguin Books 1987, Second edition 1991. Third edition 1999.

@ Allen Carr, 1985, 1991, 1999.

@ HUMANITAS, 2004, pentru prezenta versiune românească

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701, Bucureşti, România
Tel. 021/222 85 46, fax 021/224 36 32
www.humanitas.ro
Comenzi CARTE PRIN POŞTĂ, tel: 021/311 23 30,
fax: 021/313 50 35, www.librariilehumanitas.ro

ISBN 973-50-0643-X

Fumătorilor pe care n-am reuşit să-i vindec:
sper că această carte îi va elibera.
Lui Sid Sutton.
Şi mai ales lui Joyce.

PREFAŢĂ

În sfârşit, cura miraculoasă pe care o aşteptau toţi fumătorii:

- instantanee
- eficienţă chiar şi pentru marii fumători
- fără simptome grave de abstinenţă
- nu necesită voinţă
- nu este un tratament de şoc
- nu necesită adjuvante sau gadgeturi
- nici măcar nu te îngraşi
- permanenţă

Dacă eşti fumător, singurul lucru pe care trebuie să-l faci e să citeşti cartea.

Dacă eşti nefumător şi ai cumpărat cartea pentru cei dragi, singurul lucru pe care trebuie să-l faci e să-i convingi s-o citească. Dacă nu-i poţi convinge, citeşte-o tu; ultimul capitol te va învăţa cum să transmiţi mesajul cărţii celor din jur – şi totodată cum să-ţi împiedici copiii să se apuce de fumat. Nu te lăsa păcălit de faptul că acum urăsc fumatul. Toţi copiii îl urăsc înainte să devină dependenţi.

AVERTISMENT

Poate că îţi este cam frică să citeşti această carte. Poate că, asemenea majorităţii fumătorilor, eşti cuprins de panică la simplul gând de a te lăsa şi, cu toate că ai intenţia fermă să nu mai fumezi într-o bună zi, nu vrei ca ziua aceea să fie azi.

Dacă te aştepţi să-ţi spun că fumătorii sunt pândiţi de nişte riscuri cumplite de îmbolnăvire, că ei cheltuiesc o mică avere de-a lungul vieţii lor de dependenţă, că fumatul e un obicei mizerabil, dezgustător şi că tu însuţi eşti un individ fără coloană vertebrală şi lipsit de voinţă – ei bine, am să te dezamăgesc. Pe mine, astfel de tactici nu m-au ajutat să mă las de fumat şi, dacă pe tine te-ar fi ajutat, atunci te-ai fi lăsat până acum.

Metoda mea, pe care o s-o numesc METODA UŞOARĂ, nu funcţionează aşa. S-ar putea ca anumite lucruri pe care ţi le voi spune imediat să ţi se pară greu de crezut. Şi totuşi, când vei termina cartea nu numai că le vei crede, dar te vei întreba cum de ai fost supus unei spălări a creierului atât de grave încât să crezi altceva.

E foarte răspândită ideea eronată că noi alegem să fumăm. Fumătorii aleg să fumeze în aceeaşi măsură în care alcoolicii aleg să devină alcoolici sau dependenţii de heroină aleg să devină dependenţi. E adevărat, am ales să aprindem primele ţigări – aşa, de încercare. Din când în când, aleg să merg la cinema, dar cu siguranţă n-am ales să-mi petrec toată viaţa într-o sală de cinema.

Te rog, gândeşte-te: ai luat vreodată decizia fermă că în anumite momente ale vieţii nu te vei putea bucura de o cină sau de o întâlnire cu

prietenii dacă nu vei fuma? Sau că nu te vei putea concentra, sau că nu vei putea face faţă stresului fără o ţigară? În ce moment ai hotărât că ai nevoie de ţigări nu numai în împrejurări conviviale, ci tot timpul, pentru că altminteri te simţi nesigur, ba chiar cuprins de panică?

Ca toţi fumătorii, ai fost ademenit în capcana cea mai sinistră şi mai subtilă pe care au reuşit s-o conceapă omul şi natura. Nu există nici un părinte pe această planetă, fie el fumător sau nefumător, căruia să-i placă ideea că odrasla lor fumează. Asta înseamnă că toţi fumătorii îşi doresc să nu fi început niciodată să fumeze. Şi nu e de mirare că, înainte să fi devenit dependent, nimeni n-are nevoie de ţigări ca să se bucure de o masă ori ca să facă faţă stresului.

În acelaşi timp, toţi fumătorii vor să fumeze în continuare. La urma urmei, nimeni nu ne obligă să ne aprindem ţigara; indiferent de motiv, noi decidem să fumăm.

Dacă am putea apăsa pe un buton vrăjit care ne-ar face să ne trezim a doua zi ca şi când n-am fi aprins niciodată prima ţigară, unicii fumători de mâine dimineaţă ar fi tinereii aflaţi încă în faza de experimentare. Singurul lucru care ne împiedică să renunţăm este TEAMA!

Teama că va trebui să trecem printr-o perioadă indefinită de nefericire, privaţiune şi dorinţă nesatisfăcută pentru a deveni liberi. Teama că mâncarea sau o întâlnire cu prietenii nu vor mai fi la fel de plăcute fără o ţigară. Teama că nu ne vom mai concentra, nu vom mai face faţă stresului sau că nu vom mai avea destulă încredere în noi înşine în lipsa micii noastre cârje. Teama că personalitatea şi caracterul nostru se vor schimba. Şi, mai presus de toate, teama că niciodată nu ne vom elibera complet („un fumător rămâne pe veci fumător”), că ne vom petrece viaţa visând la ţigară. Dacă, la fel ca mine, ai încercat deja toate tehnicile ca să te laşi de fumat şi ai trecut prin mizeria aceea pe care eu o numesc „Metoda voinţei”, eşti nu numai cuprins de teamă, ci şi convins că nu te poţi lăsa niciodată.

Dacă ai dubii, dacă eşti panicat sau dacă ai impresia că n-a venit încă momentul să te laşi, atunci dă-mi voie să-ti spun că dubiile ori panica ta sunt provocate de teamă. Nu ţigările îţi liniştesc teama, ţigările o produc. Nu tu ai hotărât să cazi în capcana nicotinei. Dar, ca orice capcană, ea este astfel concepută încât să te menţină înăuntru. Întreabă-te: când ai aprins acele prime ţigări – aşa, ca să încerci –, ai decis să fii fumător pentru tot restul vieţii? Dacă nu, când o să te laşi? Mâine? La anul? Nu te mai păcăli singur! Capcana e în aşa fel concepută încât să te ţină prins toată viaţa. Dacă n-ar fi aşa, de ce crezi că toţi fumătorii din jur nu renunţă mai înainte ca fumatul să-i ucidă?

Cartea aceasta a fost publicată acum zece ani şi a rămas, an după an, un bestseller. Pot judeca, prin urmare, care sunt efectele metodei mele. Aşa cum vei citi în curând, aceste efecte mi-au depăşit cele mai nebuneşti speranţe. Au apărut însă şi două aspecte îngrijorătoare ale METODEI UŞOARE. Despre al doilea aspect voi vorbi mai târziu. Primul aspect a reieşit din scrisorile pe care le-am primit. Iată trei exemple tipice:

„N-am avut încredere în promisiunile dvs., şi îmi cer scuze. A fost uşor şi plăcut, exact aşa cum aţi spus. Am dăruit cartea dvs. tuturor prietenilor şi rudelor mele care fumează, dar nu pricep de ce nu o citesc”.

„Am primit cartea dvs. acum opt ani, de la un prieten care se lăsase de fumat. Abia acum am citit-o. Singurul meu regret este că am pierdut opt ani”.

„Tocmai am terminat de citit METODA UŞOARĂ. Am doar patru zile de când m-am lăsat de fumat, dar mă simt extraordinar şi ştiu că n-o să mai am niciodată nevoie de ţigară. Am început să citesc cartea dvs. acum cinci ani, am ajuns la jumătate şi am intrat în panică. Am ştiut că dacă o să citesc mai departe va trebui să mă las. Doamne, ce proastă am fost!”

Nu, doamna în cauză nu a fost proastă. Vorbeam mai devreme de un buton vrăjit; METODA UŞOARĂ funcţionează exact ca un buton vrăjit. Să fie clar: METODA UŞOARĂ nu e magie, dar, pentru mine şi pentru sutele de

mii de foşti fumători care au descoperit cât de uşor şi de plăcut este să renunţi la fumat, ea pare ceva magic!

Avertismentul meu e următorul: suntem într-o situaţie de genul, „ce a fost întâi, oul sau găina?”

Orice fumător vrea să se lase şi orice fumător poate descoperi că lucrul acesta e uşor şi plăcut. Numai teama îl împiedică să încerce. Cel mai mare beneficiu este eliberarea de această teamă. Dar nu te vei elibera până când nu termini cartea. Pe de altă parte, la fel ca în cazul doamnei de mai sus, teama ta se poate amplifica pe măsură ce citeşti, şi asta te poate face să nu mai termini cartea.

Nu tu ai decis să cazi în capcană, dar trebuie să-ti fie clar: nu vei scăpa de-acolo decât dacă hotărăşti ferm că aşa vei face. S-ar putea să fii gata-gata să te laşi de fumat. Sau, dimpotrivă, s-ar putea să fii nehotărât. Oricum ar fi, te rog să ţii minte: N-AI ABSOLUT NIMIC DE PIERDUT!

Dacă, atunci când vei termina cartea, decizi că vrei să fumezi în continuare, nimic nu te poate împiedica. Nu trebuie nici măcar să fumezi mai puţin ori să renunţi la fumat în timp ce citeşti. Şi, nu uita, nu e vorba de un tratament de şoc. Dimpotrivă, n-am decât veşti bune pentru tine. Te-ai gândit vreodată cum s-a simţit Contele de Monte Cristo când a scăpat din închisoarea aceea? Aşa m-am simţit eu când am scăpat din capcana nicotinei. Şi la fel se simt milioanele de foşti fumători care mi-au folosit metoda. *Aşa te vei simţi şi tu la sfârşitul cărţii!*

ÎNCEARCĂ!

INTRODUCERE

„O SĂ VINDEC LUMEA DE FUMAT.”

Aşa i-am spus soţiei mele. A crezut că am luat-o razna. Lucru de înţeles, de vreme ce asistase la nenumăratele mele încercări eşuate de a mă lăsa de fumat. Cea mai recentă se petrecuse în urmă cu doi ani. Trecusem prin şase luni de purgatoriu crunt înainte să mă las păgubaş – şi să-mi aprind o ţigară. Mărturisesc fără ruşine că am plâns ca un copil. Am plâns pentru că ştiam că sunt osândit pe viaţă să fumez. Mă străduisem atâta şi fusesem aşa de nefericit, încât mi-am dat seama că n-o să mai am niciodată forţa să mă supun iar acelei torturi. Nu sunt un tip violent, dar dacă vreun nefumător plin de bunăvoinţă ar fi fost îndeajuns de nechibzuit atunci încât să-mi spună că orice fumător se poate lăsa cu uşurinţă, imediat şi pentru totdeauna, cred că n-aş mai fi fost responsabil de actele mele… Dar sunt convins că orice juriu din lume – format doar din fumători – m-ar fi iertat, încadrându-mi fapta la „omucidere justificată”.

Probabil ţi se pare de necrezut şi ţie faptul că unui fumător îi poate fi uşor să se lase. Dacă aşa este, te rog nu arunca această carte la coş! Ai încredere. Te asigur că până şi ţie îţi poate fi uşor să te laşi de fumat.

Dar să revin. Doi ani mai târziu, după ce tocmai stinsesem ultima mea ţigară – ştiam că era ultima – îi spuneam soţiei mele nu numai că am devenit nefumător, ci şi că voi vindeca de fumat tot restul lumii. Recunosc că, în acel moment, scepticismul ei m-a cam enervat. Şi totuşi, sentimentul meu de exaltare n-a dispărut. Bănuiesc că entuziasmul de a fi devenit un fericit nefumător îmi deforma cumva perspectiva. Abia mai târziu am înţeles de ce Joyce, împreună cu rudele şi prietenii mei apropiaţi, mă considerau un măscărici.

Privind în urmă, am impresia că întreaga mea viaţă n-a fost decât o lungă pregătire pentru rezolvarea problemei fumatului. Chiar şi anii aceia oribili, când învăţam contabilitate şi apoi o practicam, m-au ajutat să descâlcesc misterele capcanei fumatului. Se spune că nu poţi înşela pe toată lumea tot timpul, însă companiile producătoare de ţigări au făcut asta ani în şir, eu aşa cred. Şi mai cred că sunt primul care înţelege cu adevărat capcana fumatului. Dacă par încrezut, mă grăbesc să adaug că eu personal n-am nici un merit – este doar meritul unor împrejurări din viaţa mea.

Ziua glorioasă era 15 iulie 1983. Nu scăpasem de la Auschwitz, dar îmi închipui că cei care au scăpat de acolo au avut aceeaşi senzație de uşurare şi beatitudine ca mine atunci când am stins acea ultimă ţigară. Mi-am dat seama că descoperisem lucrul pentru care se roagă orice fumător: o metodă uşoară ca să se lase.

După ce am testat metoda pe fumătorii din jurul meu – prieteni şi rude – am renunţat la contabilitate şi am început să fac consiliere, ajutând şi alţi fumători să se elibereze.

Am scris prima ediţie a acestei cărţi în 1985. Unul dintre eşecurile mele – persoana descrisă în capitolul 25 – mi-a servit drept inspiraţie. Acel bărbat m-a vizitat de două ori şi de fiecare dată amândoi am avut lacrimi în ochi. Era atât de agitat, încât nu reuşeam să-l fac să se relaxeze îndeajuns ca să asimileze ceea ce-i spuneam. Dacă aş pune totul pe hârtie, mi-am zis, ar putea citi singur, când i-ar conveni şi de câte ori ar fi necesar, iar asta l-ar ajuta să recepţioneze mesajul.

N-aveam nicio îndoială că METODA UŞOARĂ era tot atât de eficientă pentru ceilalţi fumători pe cât fusese pentru mine. Totuşi, gândul de a o transpune într-o carte mă înfricoşa. Am început să-mi fac propriul studiu de marketing. Comentariile nu erau prea încurajatoare:

„Ce poate face o carte? Ca să mă las de fumat n-am nevoie decât de voinţă!”

„Cum te-ar putea feri o carte de simptomele alea sinistre de abstinenţă?!”

Pe lângă aceste comentarii pesimiste, mai erau propriile mele îndoieli. Se întâmplase adesea ca un client al clinicii mele să nu înţeleagă câte o idee importantă. Reuşisem să rezolv situaţia. Dar cum ar fi putut face aşa ceva o carte? Pe vremea când mă pregăteam pentru profesia de contabil, trăisem eu însumi frustrarea de a nu putea „întreba” cartea despre lucrurile pe care nu le pricepeam sau cu care nu eram de acord. Şi mai eram conştient că, în aceste timpuri dominate de televiziune şi de video, mulţi oameni nu sunt obişnuiţi cu lectura.

Dar cel mai tare mă îndoiam de altceva. Nu eram scriitor şi îmi dădeam seama perfect de limitele mele în această privinţă. Ştiam că sunt capabil să stau faţă în faţă cu un fumător şi să-l conving că întâlnirile cu prietenii ar fi mult mai plăcute, că se va putea concentra mai bine şi va gestiona mai eficient stresul ca nefumător, că îi va fi extraordinar de uşor să renunţe la fumat. Dar eram oare capabil să transfer într-o carte această uşurinţă de a convinge? Ba chiar mă îndoiam că am dreptul să fac din METODA UŞOARĂ o carte şi mă întrebam dacă nu e cazul să apelez la un scriitor profesionist. Nu eram deloc sigur că va fi un succes.

Din fericire, zeii au fost binevoitori cu mine. Am primit mii de scrisori conţinând comentarii de genul:

„Este cea mai grozavă carte scrisă vreodată.”

„Sunteţi pentru mine un guru.”

„Sunteţi un geniu.”

„Ar trebui să primiţi un titlu nobiliar.”

„Ar trebui să deveniţi prim-ministru.”

„Sunteţi un sfânt.”

Sper că laudele nu mi s-au urcat la cap. Sunt cât se poate de conştient că aceste comentarii nu se refereau la talentul meu literar. Oamenii, trecând peste

lipsa mea de talent, voiau să spună că, indiferent dacă afli despre ea citind o carte sau frecventând o clinică, METODA UŞOARĂ dă rezultate!

Avem astăzi o reţea mondială de clinici bazate pe METODA UŞOARĂ, iar cartea de faţă a fost tradusă în peste 20 de limbi; în clipa când scriu aceste rânduri, ea a devenit cea mai vândută carte de non-ficţiune din Germania!

După ce am condus vreme de un an clinici antifumat, eram convins că ştiu tot ce se poate şti în acest domeniu. Şi totuşi, după 14 ani de la descoperirea metodei, învăţ câte ceva nou aproape în fiecare zi. Iată de ce mi-am făcut griji atunci când mi s-a cerut să revăd, după şase ani, prima ediţie. Îmi era teamă că practic tot ce scrisesem trebuia amendat sau suprimat.

Însă n-aveam motive de îngrijorare. Principiile de bază ale METODEI UŞOARE sunt la fel de solide astăzi ca în momentul când am descoperit metoda. Adevărul este că E UŞOR SĂ TE LAŞI DE FUMAT!

Nu există nici un dubiu în această privinţă. Singura mea dificultate este să-i conving pe fumători de acest adevăr simplu. Toate cunoştinţele acumulate timp de 14 ani, m-au ajutat să-i dau fiecărui fumător puterea de a vedea lumina. La clinicile noastre încercăm să atingem perfecţiunea. Orice eşec ne doare, deoarece ştim că fiecărui fumător îi poate fi uşor să se lase de fumat. Cei care nu reuşesc cred că e vorba de un eşec personal. Noi credem însă că e eşecul nostru: n-am fost în stare să-i convingem cât este de uşor şi de plăcut să te laşi.

Am dedicat prima ediţie fumătorilor pe care n-am reuşit să-i vindec. Rata de eşec s-a calculat pe baza sumelor ce ne-au fost rambursate, deoarece clinicile noastre oferă o garanţie bănească. Pe plan mondial, rata medie de eşec a clinicilor noastre a oscilat între 5 şi 10%. Asta înseamnă o rată de succes de 90-95%.

Deşi eram conştient că descoperisem ceva minunat, n-am îndrăznit niciodată să mă gândesc la asemenea rate de succes.

Mi-ai putea replica totuşi că, de vreme ce credeam din toată inima că o să vindec lumea de fumat, trebuia să mă aştept la un succes de 100%.

Nu, nu m-am aşteptat niciodată să ating 100%. Prizatul tutunului a fost precedenta formă de adicţie la nicotină până în momentul când obiceiul a devenit inacceptabil în societate şi a pierit. Totuşi, mai există diverşi ciudaţi care continuă să prizeze tutun. Culmea, Parlamentul britanic e unul dintre ultimele bastioane ale acestei deprinderi (ceea ce nu e prea surprinzător dacă te gândeşti că politicienii trăiesc în general cu un secol în urmă). Prin urmare, vor exista întotdeauna diverşi ciudaţi care vor continua să fumeze. N-am nutrit niciodată speranţa că voi vindeca individual fiecare fumător.

În schimb, am presupus că, după ce voi explica misterele capcanei fumatului şi voi risipi iluzii de genul:

- fumătorilor le place să fumeze
- fumătorii aleg să fumeze
- fumatul îţi ia povara plictiselii şi a stresului
- fumatul te ajută la concentrare şi la relaxare
- fumatul e o deprindere
- ai nevoie de voinţă ca să te laşi
- fumătorul rămâne pe vecie fumător
- dacă le spui fumătorilor că se sinucid, îi ajuţi să se lase de fumat
- înlocuitorii, în particular substituţia nicotinică, îi ajută pe fumători să se lase de fumat

şi, mai presus de orice, voi risipi iluzia că e dificil să renunţi la fumat şi că trebuie să treci printr-o perioadă de tranziţie chinuitoare; ei bine, mi-am imaginat cu naivitate că toată lumea se va lămuri şi va adopta metoda mea.

Am crezut că principalul meu duşman va fi industria tutunului. Dar, culmea, blocajele au apărut din partea acelor instituţii care ar fi trebuit să devină, îmi închipuiam, principalii mei aliaţi: mass-media, guvernul, organizaţiile anti-fumat şi stabilimentele medicale.

Probabil că ai văzut filmul *Sora Kenny*. Dacă nu l-ai văzut, era vorba acolo de vremurile în care paralizia infantilă (poliomielita) făcea ravagii printre copii. Îmi aduc aminte că simpla denumire a bolii mă înfricoşa la fel cum ne înfricoşează astăzi cuvântul „cancer”. Poliomielita nu numai că paraliza mâinile şi picioarele, dar le şi strâmba. Tratamentul medical standard consta în imobilizarea membrelor în nişte fiare, pentru a preveni deformarea. Rezultatul era paralizia pe viaţă.

Sora Kenny era convinsă că fiarele cu pricina împiedică vindecarea şi dovedise de nenumărate ori că muşchii pot fi reeducaţi, astfel încât copilul să poată merge ca înainte. Dar sora Kenny nu era medic, ci doar infirmieră. Nu conta că găsise soluţia problemei şi că acea soluţie se dovedise eficientă. Copiii trataţi de ea ştiau că are dreptate, ştiau şi părinţii, dar instituţiile medicale nu numai că refuzau să-i adopte metodele, dar îi puneau şi beţe în roate. A trebuit să treacă 20 de ani până când au acceptat ceva de domeniul evidenţei.

Am văzut acest film cu mulţi ani înainte de a descoperi METODA UŞOARĂ. M-am gândit că e un film foarte interesant şi că probabil conţine o doză de adevăr. Însă am presupus că producătorii de la Hollywood exageraseră. Nu se putea ca sora Kenny să fi descoperit ceea ce marea ştiinţă medicală nu reuşise. Şi, bineînţeles, era puţin probabil ca specialiştii profesiei medicale să fie asemenea dinozaurilor portretizaţi în film! Cum fusese posibil să le fi luat 20 de ani ca să accepte nişte adevăruri absolut evidente?

Se spune că realitatea e mai bizară decât ficţiunea. Îmi cer scuze că i-am acuzat pe producătorii filmului de exagerare. Chiar şi în această eră, aşa-zis luminată, a mijloacelor moderne de comunicare, şi având acces la aceste mijloace, n-am reuşit, după 14 ani, să-mi impun mesajul. Da, am dovedit ce voisem – singurul motiv pentru care citeşti această carte este că un alt fost fumător ţi-a recomandat-o. Dar nu am puterea financiară a marilor organizaţii anti-fumat. La fel ca sora Kenny, sunt un simplu individ. La fel ca ea, sunt

celebru doar pentru că sistemul meu funcţionează. Am devenit un soi de guru al lăsatului de fumat. Am demonstrat că se poate. Dar, la ce bun, dacă restul lumii adoptă încă proceduri în totală contradicţie cu ceea ce dă rezultate?

Ultima frază din această carte este exact cea din manuscrisul original:

> „Se simte o adiere de schimbare în societatea noastră. S-a format un bulgăre de zăpadă pe care sper că această carte îl va preface într-o avalanşă".

Comentariile mele precedente te pot face să crezi că nu respect profesia medicală. Nimic mai neadevărat. Unul dintre fiii mei este medic şi nu cunosc vreo profesie mai nobilă. Adevărul este că cele mai multe recomandări pentru clinicile noastre provin de la medici şi, lucru surprinzător, dintre profesiile clienţilor noştri, cea medicală e mai frecventă decât oricare alta.

În primii ani, doctorii mă plasau cam la jumătatea distanţei dintre un şarlatan şi un vraci. În august 1997, am avut onoarea de a fi invitat să ţin o prelegere la a X-a Conferinţă Mondială privind Tutunul şi Sănătatea, de la Beijing. Cred că sunt prima persoană fără pregătire medicală căreia i s-a acordat această onoare. E o dovadă a progresului pe care l-am făcut.

Şi totuşi, puteam la fel de bine să vorbesc în faţa unui zid. De când guma de mestecat şi plasturele cu nicotină s-au dovedit ineficiente, înşişi fumătorii au acceptat, se pare, că nu te poţi vindeca de adicţia la un drog recomandând acelaşi drog. Este ca şi cum i-ai spune unui dependent de heroină: nu fuma heroină, e periculos, mai bine încearcă să ti-o injectezi în venă (nu încerca acelaşi lucru cu nicotina, vei muri pe loc!). Cum medicii şi mass-media n-au idee ce înseamnă să ajuţi un fumător să se lase, ei continuă să le spună fumătorilor ceea ce aceştia ştiu deja: fumatul e nesănătos, e oribil şi dezgustător, e scump şi te însingurează. Nici nu le trece prin cap că fumătorii fumează nu din motivele pentru care n-ar trebui să fumeze. Adevărata problemă este să elimini motivele reale pentru care fumează!

De ziua naţională împotriva fumatului, specialiştii profesiei medicale spun ceva de genul, „în ziua aceasta, orice fumător încearcă să se lase de fumat”. Dar orice fumător ştie că în această zi a anului majoritatea fumătorilor vor fuma de două ori mai mult, şi încă ostentativ, pentru că fumătorilor nu le place să li se spună ce să facă, mai ales de către nişte indivizi care îi socotesc cretini şi care nu pot pricepe de ce fumează.

Şi pentru că nu-i înţeleg pe fumători sau cum să le uşureze calea, atitudinea ultimilor este, „încearcă metoda asta şi, dacă nu merge, încearc-o pe cealaltă”. Ce-ar fi să existe zece tehnici diferite de tratament al apendicitei? Nouă dintre ele ar vindeca 10% din pacienţi (adică ar ucide 90%), iar a zecea ar vindeca 95%. Imaginează-ţi că a zecea metodă există de 14 ani, dar majoritatea medicilor încă le recomandă pe celelalte nouă.

Unul dintre doctorii de la conferinţa amintită mai devreme a făcut o observaţie foarte pertinentă. A spus că medicii s-ar putea pomeni daţi in judecată pentru malpraxis dacă nu le recomandă pacienţilor cea mai bună metodă de a renunţa la fumat. În mod ironic, era un adept înfocat al terapiei de substituţie nicotinică (chewing-gum, plasture cu nicotină etc.). Încerc din răsputeri să nu fiu vindicativ, dar sper să devină prima victimă a propriei sugestii.

Când scriu aceste rânduri, guvernul Marii Britanii tocmai a aruncat pe apa sâmbetei 2,5 milioane de lire sterline pentru o campanie-şoc TV, care încearcă să-i convingă pe tineri să nu devină dependenţi de ţigară. Nu-şi dau oare seama că tinerii ştiu perfect că o unică ţigară n-o să-i omoare şi că nici un tânăr nu crede că va fi prins în capcană? Corelaţia dintre fumat şi cancerul pulmonar e cunoscută de peste 40 ani. Cu toate astea, tinerii devin azi dependenţi de ţigară în număr mai mare ca oricând. Tinerii n-au nevoie să privească la televizor ororile produse de fumat. Oricum, fumătorii au tendinţa să se ferească de asemenea emisiuni. Aproape orice tânăr din această ţară a

asistat în propria lui familie la distrugerile provocate de fumat. Eu am văzut dezastrul la tatăl şi sora mea, ceea ce nu m-a împiedicat să cad în capcană.

Am apărut în cadrul unui program naţional televizat în compania unei doctoriţe de la organizaţia ASH, care nu fumase în viaţa ei şi nu vindecase nici măcar un fumător, dar informa cu un glas categoric poporul cum îi va împiedica pe tineri campania cu pricina să se apuce de fumat. Dacă guvernul ar fi fost realist şi mi-ar fi dat mie acele 2,5 milioane de lire, ar fi finanţat o campanie care ar fi garantat dispariţia adicţiei la nicotină în câţiva ani!

Cred cu adevărat că bulgărele de zăpadă a devenit o minge de fotbal. Însă nu reprezintă, după 14 ani, decât o picătură într-un ocean. Le sunt recunoscător tuturor foştilor fumători care au vizitat clinicile mele, mi-au citit cărţile, mi-au urmărit înregistrările video şi au recomandat METODA UŞOARĂ prietenilor, rudelor şi tuturor celor care au vrut să-i asculte. Totuşi, bulgărele de zăpadă nu va deveni avalanşă decât atunci când medicii şi mass-media vor înceta să recomande metode care transformă lăsatul de fumat în ceva mai dificil decât ar trebui să fie şi când vor accepta că METODA UŞOARĂ nu e o simplă metodă printre altele, ci singura metodă raţională.

Nu mă aştept să crezi acum ce afirm, dar în momentul când vei termina cartea vei înţelege. Până şi puţinele noastre eşecuri – în comparaţie cu alte metode – ne spun ceva de genul: „N-am reuşit încă, dar metoda voastră e mai bună decât orice ştiu”.

Dacă, atunci când termini cartea, vei simţi că îmi datorezi ceva, poţi să mă răsplăteşti înzecit. Nu numai recomandând METODA UŞOARĂ prietenilor tăi, dar, de fiecare dată când vezi/auzi un program TV sau radio ori când citeşti un articol care pledează pentru altă metodă, scriindu-le/telefonându-le ca să-i întrebi de ce nu pledează pentru METODA UŞOARĂ. Aşa va porni avalanşa. Iar dacă voi trăi s-o văd, am să mor fericit.

Această a treia ediţie a METODEI UŞOARE este menită să-ţi demonstreze cât de uşor şi de plăcut este să renunţi la fumat. Ai un sentiment

de tristeţe şi de melancolie? Uită-l! Am realizat câteva lucruri minunate de-a lungul vieţii mele. Însă cel mai important a fost eliberarea din sclavia adicţiei la nicotină. Am scăpat de sclavie în urmă cu peste 14 ani şi încă nu m-am săturat de bucuria libertăţii. N-ai nici un motiv să fii deprimat, nu se va întâmpla nimic rău, dimpotrivă: eşti pe cale să obţii ceea ce speră orice fumător de pe planetă – SĂ DEVINĂ LIBER!

CAPITOLUL 1

OMUL CEL MAI DEPENDENT DE NICOTINĂ PE CARE ÎL CUNOSC

Poate trebuia să încep prin a spune ce anume mi-a dat competenţa să scriu această carte. Nu, nu sunt medic ori psihiatru. Calificarea mea e mult mai adecvată. Am fost, vreme de 33 de ani, un fumător învederat. În ultima parte a acestei perioade fumam o sută de ţigări în zilele proaste şi niciodată mai puţin de 60.

Am încercat de zeci de ori să mă las. Odată m-am lăsat timp de şase luni – şi totuşi, îmi venea să mă urc pe pereţi, şi totuşi, stăteam în apropierea fumătorilor, încercând să inspir fumul lor, şi totuşi, călătoream în compartimente de tren pentru fumători.

Pentru cei mai mulţi fumători, problema sănătăţii se pune în termenii următori: „O să mă las înainte să mi se întâmple ceva”. Atinsesem stadiul în care ştiam că fumatul mă ucide. Aveam permanent dureri de cap şi îmi venea mereu să tuşesc. Simţeam o pulsaţie continuă în vena care îmi trece vertical pe frunte şi eram absolut convins că din clipă în clipă ceva îmi va exploda în cap şi voi muri de hemoragie cerebrală. Asta mă îngrozea – şi totuşi continuam să fumez.

Ajunsesem în stadiul în care renunţasem până şi să mă las. Nu atât pentru că îmi plăcea să fumez. Majorităţii fumătorilor li se întâmplă adesea să nutrească iluzia că le place ţigara, dar eu n-am avut niciodată această iluzie. Am detestat întotdeauna gustul şi mirosul ţigării, dar credeam că fumatul mă

ajută să mă relaxez. Îmi dădea curaj şi încredere în mine însumi, iar când încercam să mă las eram nefericit; nu puteam să-mi imaginez că viaţa merită trăită fără ţigară.

Până la urmă, soţia mea m-a trimis la un hipnoterapeut. Mărturisesc că eram cât se poate de sceptic, neştiind nimic despre hipnoză la vremea aceea. Îmi imaginam un tip gen Svengali, cu ochi pătrunzători şi ţinând în mână un pendul în mişcare. Aveam toate iluziile fireşti ale fumătorilor despre fumat, mai puţin una – ştiam că nu sunt un om lipsit de voinţă. Eram stăpân pe toate aspectele vieţii mele, însă ţigara era stăpână pe mine. Credeam că hipnoza are de-a face cu refularea dorinţelor şi, cu toate că nu mă opuneam (la fel ca majoritatea fumătorilor, voiam din toată inima să mă las), îmi spuneam că nimeni n-o să mă ducă de nas, convingându-mă că n-am nevoie de ţigară.

Şedinţa de hipnoză a părut să fie o pierdere de timp. Hipnoterapeutul a încercat să mă facă să ridic braţele şi alte asemenea lucruri. Nimic n-a mers cum trebuia. Nu mi-am pierdut cunoştinţa. N-am intrat – sau, cel puţin, nu mi s-a părut că am intrat – în transă, şi totuşi, după şedinţa aceea, nu numai că m-am lăsat de fumat, dar am savurat lucrul acesta chiar şi în perioada de abstinenţă.

Înainte să te repezi la cabinetul unui hipnoterapeut, dă-mi voie să-ţi explic ceva. Hipnoterapia este un mijloc de comunicare. Dacă ţi se comunică un mesaj greşit, nu te vei lăsa de fumat. Nu vreau în nici un caz să-l critic pe hipnoterapeutul meu, căci, dacă n-aş fi fost la el, aş fi murit. Dar totul s-a întâmplat în pofida, nu datorită lui. Nu vreau să dau impresia că resping hipnoterapia, dimpotrivă, şi eu o folosesc în consultaţiile mele. Reprezintă puterea sugestiei şi este o forţă redutabilă, care poate fi pusă în slujba binelui sau a răului. Nu consulta niciodată un hipnoterapeut dacă nu ţi-a fost recomandat personal de un om pe care-l respecţi şi în care ai încredere.

În timpul acelor ani cumpliţi în care am fost fumător, credeam că viaţa mea depinde de ţigară şi aş fi preferat să mor decât să mă lipsesc de ea. Lumea

mă întreabă astăzi dacă mai simt câteodată chinul acela straniu al lipsei de nicotină. Nu, nu l-am mai simţit niciodată – dimpotrivă! Viaţa mea a devenit minunată. Dacă fumatul m-ar fi ucis, n-aş fi avut motive să mă plâng. Am avut mare noroc, iar cel mai extraordinar lucru din viaţa mea a fost ieşirea din acel coşmar, din robia unei existenţe în care mă distrugeam singur, în mod sistematic, plătind, la propriu, pentru acest privilegiu.

Un lucru trebuie să fie clar: nu sunt nicidecum un mistic. Nu cred în vrăjitori sau în zâne bune. Am o formaţie ştiinţifică şi de aceea nu puteam înţelege caracterul magic, în aparenţă, a ceea ce mi se întâmplase. Am început să citesc despre hipnoză şi fumat. Nu părea să existe nici o explicaţie a miracolului. De ce îmi fusese atât de uşor să mă las, când mai înainte trăisem cufundat, săptămâni de-a rândul, într-o depresie cumplită?

Mi-a luat mult timp să înţeleg, şi asta pentru că abordam lucrurile dintr-o perspectivă răsturnată. Încercam să pricep de ce îmi fusese atât de uşor să mă las de fumat, când adevărata problemă era de ce fumătorilor le este greu să se lase. Fumătorii vorbesc despre chinurile groaznice ale abstinenţei, dar eu nu trecusem prin nici un fel de chin. Nu era vorba de vreo durere fizică. *Totul se petrecea în cap.*

Meseria mea de acum este să-i ajut pe oameni să-şi învingă obiceiul de a fuma. Şi am foarte mult succes. Am ajutat mii de fumători să se vindece. Şi lasă-mă să subliniez ceva de la bun început: nu există ceea ce se numeşte „fumător învederat”. Încă n-am întâlnit pe cineva care să fie atât de dependent (sau, mai bine zis, să se *creadă* atât de dependent) ca mine. Oricine poate nu numai să renunţe la fumat, ci şi să renunţe uşor. Teama este motivul fundamental pentru care continuăm să fumăm: teama că viaţa nu va fi atât de plăcută fără ţigară şi teama că ne va lipsi ceva. Numai că viaţa este infinit mai plăcută fără ţigară în multe privinţe, iar surplusul de sănătate, de energie şi de bogăţie sunt beneficiile cele mai mici.

Tuturor fumătorilor le este uşor să se lase – chiar şi ţie! Nu trebuie decât să citeşti restul cărţii cu o atitudine deschisă. Cu cât vei înţelege mai mult, cu atât îţi va fi mai uşor. Chiar dacă nu înţelegi nici un cuvânt, e de ajuns să urmezi instrucţiunile şi îţi va fi uşor. Lucrul cel mai important este că nu-ţi vei mai petrece viaţa tânjind după o ţigară sau suferind că nu o ai. Te vei minuna doar că ai făcut asta atâta timp.

Dă-mi voie să te avertizez. Metoda mea poate să eşueze doar din două motive:

1. *Dacă nu urmezi instrucţiunile*. Sunt oameni cărora nu le place că sunt atât de dogmatic în privinţa anumitor recomandări. De exemplu, îţi voi spune să nu încerci să reduci numărul de ţigări sau să recurgi la înlocuitori – dulciuri, gumă de mestecat etc. – mai ales la cei care conţin nicotină. Sunt dogmatic pentru că îmi cunosc bine subiectul. Nu neg că mulţi oameni au reuşit să se lase de fumat folosind astfel de „păcăleli", dar ştiu că au reuşit în pofida, nu datorită lor. Există persoane care pot face dragoste într-un hamac, însă metoda asta nu e cea mai uşoară. Tot ce îţi voi spune are un scop: să-ţi fie uşor să te laşi şi astfel să reuşeşti.
2. *Dacă nu înţelegi*. Nu considera totul „bătut în cuie". Îndoieşte-te nu numai de ce spun eu, ci şi de propriile tale concepţii şi de ceea ce te-a învăţat societatea în privinţa fumatului. De exemplu, dacă faci parte dintre cei care cred că fumatul e un obicei, întreabă-te de ce de alte obiceiuri, chiar plăcute, este uşor să scapi, în timp ce de un obicei cu un gust oribil, care ne costă o avere şi ne ucide, este aşa de greu să scăpăm.

Dacă faci parte dintre cei care cred că ţigara e plăcută, întreabă-te de ce de alte lucruri din viaţă, infinit mai plăcute, te poţi la o adică dispensa. De ce trebuie să ai neapărat ţigara aceea şi intri în panică dacă n-o ai?

CAPITOLUL 2

METODA UŞOARĂ

Scopul acestei cărţi este să te aducă într-o stare de spirit în care, în loc să te laşi de fumat pe calea obişnuită, adică având senzaţia că urci pe Everest şi că vei trăi următoarele săptămâni râvnind la o ţigară şi privindu-i cu invidie pe fumătorii din jur, te laşi dintr-o dată, cu o senzaţie de uşurare, de parcă te-ai fi vindecat de o boală cumplită. Din acel moment, pe măsură ce înaintezi în viaţă, vei continua să te întrebi ce-ai găsit la ţigară şi de ce ai început să fumezi. Te vei uita la fumători cu milă, nu cu invidie.

Exceptând cazul în care eşti nefumător sau fost fumător, este esenţial să nu te opreşti din fumat până când nu termini cartea. Poate că ţi se pare o contradicţie. Mai târziu am să-ţi explic că ţigările nu-ţi aduc absolut nici un avantaj. De fapt, una din ciudăţeniile fumatului este că, atunci când ne aprindem o ţigară, ne uităm la ea şi ne întrebăm de ce facem asta. Numai când suntem privaţi de acea ţigară ea capătă o valoare. Totuşi, să pornim de la premisa că, îţi place sau nu, te crezi dependent. Când te crezi dependent, nu te poţi relaxa niciodată complet sau nu te poţi concentra niciodată dacă nu fumezi. Prin urmare, nu încerca să te laşi înainte de a ajunge la ultima pagină a cărţii. Pe măsură ce vei întoarce paginile, dorinţa ta de a fuma va scădea treptat. Nu face pasul final fiind pregătit doar pe jumătate, poţi să eşuezi. Reţine, tot ce ai de făcut este să urmezi instrucţiunile.

Având avantajul unui feedback de 12 ani de la publicarea primei ediţii a cărţii (care nu conţinea capitolul 28, „Momentul potrivit”), îmi dau seama că instrucţiunea aceasta, să nu te laşi de fumat până ce nu termini cartea, mi-a

produs mai multă frustrare decât toate celelalte. Când m-am lăsat de fumat, multe rude şi prieteni ai mei s-au lăsat şi ei doar pentru că eu reuşisem. S-au gândit: „Dacă el a putut, oricine poate”. Cu trecerea anilor, făcând mici aluzii, am reuşit să-i conving pe cei care nu se lăsaseră cât este de plăcut să fii liber. Când mi s-a tipărit cartea, am oferit-o celor din „nucleul dur”, care continuau să pufăie. M-am gândit că puteau s-o citească şi dacă era cea mai plicticoasă carte scrisă vreodată, de vreme ce autorul le era prieten. Am fost surprins şi jignit când am aflat, câteva luni mai târziu, că nu se obosiseră s-o termine. Ba chiar am descoperit că prietenul meu cel mai bun din vremea aceea nu numai că ignorase exemplarul cu dedicaţie pe care i-l dăruisem, dar se descotorosise de el. Atunci m-am simţit jignit, dar adevărul este că nu ţinusem cont de teama distrugătoare pe care i-o inoculează ţigara fumătorului. Este ceva dincolo de prietenie. Eu însumi am fost la un pas de divorţ din cauza ei. Mama i-a spus odată soţiei mele: „De ce nu-l ameninţi că-l părăseşti dacă nu se lasă de fumat?” Soţia mea i-a răspuns: „Pentru că, dacă aş face-o, m-ar părăsi el pe mine”. Mi-e ruşine să mărturisesc asta, dar cred că avea dreptate, atât de mare e teama pe care o generează fumatul.

Îmi dau seama acum că mulţi fumători nu termină cartea pentru că simt că în acel moment se vor lăsa. Unii citesc, în mod deliberat, dar un rând pe zi ca să amâne ziua aceea nefastă. Sunt absolut convins acum că mulţi cititori sunt practic obligaţi de cei care-i iubesc să citească această carte. Dar pune problema astfel: ce ai de pierdut? Dacă nu te laşi de fumat după ce termini cartea, nu vei fi într-o situaţie mai rea decât cea de acum. *N-ai absolut nimic de pierdut şi ai atâta de câştigat!* Şi, pentru că veni vorba, presupunând că nu mai fumezi de câteva zile sau câteva săptămâni, dar nu ştii sigur dacă eşti fumător, fost fumător sau nefumător, atunci nu fuma în timp ce citeşti. De fapt, deja eşti nefumător. Tot ce ai de făcut este să-ţi laşi creierul să ajungă la acelaşi nivel cu corpul. La sfârşitul cărţii vei fi un nefumător fericit.

Fundamental, metoda mea e exact la antipodul metodei obişnuite de a te lăsa de fumat. Metoda obişnuită presupune să faci lista marilor dezavantaje ale fumatului şi să spui: „Dacă aş putea rezista suficient de multă vreme fără ţigară, dorinţa de a fuma o să dispară până la urmă. Şi apoi mă voi bucura iar de viaţă, eliberat din robia ţigării".

Asta ar fi calea logică – şi în fiecare zi mii de fumători se lasă de fumat folosind variaţiuni pe această temă. Totuşi, e foarte greu să reuşeşti cu o asemenea metodă, din următoarele motive:

1. Adevărata problemă nu este să te laşi de fumat. De fiecare dată când stingi o ţigară, te laşi. E posibil ca în ziua nr. 1 să-ţi spui cu convingere: „Nu mai vreau să fumez" – toţi fumătorii au motive să şi-o spună, în fiecare zi a vieţii lor, iar motivele sunt mult mai serioase decât îţi poţi imagina. Adevărata problemă e ziua nr. 2, ziua nr. 10 sau ziua nr. 10000, când, într-un moment de slăbiciune, de entuziasm sau chiar de tărie, fumezi o ţigară, doar una; şi pentru că fumatul înseamnă, în parte, adicţie la drog, vrei încă una – şi, dintr-o dată, redevii fumător.
2. Temerile legate de sănătate ar trebui să ne convingă. Raţiunea îţi spune: „Gata cu ţigara! Eşti inconştient!" – însă de fapt aceste temeri fac şi mai dificil lăsatul de fumat. Fumăm, de pildă, când suntem nervoşi. Spune-le fumătorilor că ţigara îi ucide şi primul lucru pe care-l vor face e să-şi aprindă o ţigară. Există mai multe chiştoace în jurul spitalului Royal Marsden, cea mai mare instituţie de tratament al cancerului din Marea Britanie, decât în jurul oricărui alt spital.
3. Toate motivele de a renunţa la fumat sunt de fapt obstacole – din două motive. *În primul rând*, generează un sentiment de sacrificiu. Suntem de fapt obligaţi să renunţăm la micul prieten, la micul viciu sau la mica plăcere – cum vrei să numeşti ţigara. *În al doilea rând*, ne fac să nu vedem clar adevărul. Nu fumăm din motivele pentru care ar trebui să ne lăsăm. Adevărata problemă este: „De ce vrem sau avem nevoie s-o facem?"

În esenţă, METODA UŞOARĂ înseamnă să uiţi pentru început motivele pentru care ţi-ar plăcea să te laşi, să înfrunţi problema fumatului şi să-ţi pui următoarele întrebări:

1. Ce avantaje îmi aduce ţigara?
2. Îmi place cu adevărat?
3. Am nevoie realmente să cheltuiesc bani grei doar ca să-mi bag chestia aia în gură şi să mă sufoc singur?

Adevărul cel minunat este că ţigara nu-ţi aduce deloc avantaje. Să fie limpede, nu vreau să spun că dezavantajele de a fi fumător sunt mai mari decât avantajele, toţi fumătorii ştiu asta. Vreau să spun că n-ai nici un avantaj de la fumat. Singurul avantaj era odată cel social, în zilele noastre, până şi fumătorii socotesc fumatul un obicei antisocial.

Majoritatea fumătorilor simt nevoia să-şi explice de ce fumează, dar toate explicaţiile sunt aberante şi iluzorii.

Mai întâi vom înlătura aceste aberaţii şi iluzii. Îţi vei da seama de fapt că nu renunţi la nimic. Nu numai că nu renunţi la nimic, dar ai beneficii minunate când eşti nefumător, iar sănătatea şi banii sunt doar două dintre ele. Odată ce este înlăturată iluzia că viaţa nu va mai fi niciodată atât de plăcută, ci infinit mai plăcută fără ţigară, odată ce sentimentul că eşti lipsit de ceva sau ai pierdut ceva este eradicat, putem reveni la sănătate, la bani şi la celelalte zeci de motive ca să te laşi de fumat.

CAPITOLUL 3

DE CE E GREU SĂ TE LAŞI?

Aşa cum spuneam mai devreme, subiectul a început să mă intereseze din cauza propriei mele adicţii. Când în sfârşit m-am lăsat de fumat, parcă s-a petrecut un miracol. Când încercasem mai înainte, trăisem săptămâni şi săptămâni de depresie neagră. Câteodată mă mai luminam, dar a doua zi depresia mă copleşea iar. Era ca atunci când încerci să ieşi pe brânci dintr-un puţ alunecos: ai impresia că eşti aproape de cap, vezi o rază de soare, iar apoi simţi că aluneci din nou înăuntru. Până la urmă aprinzi o ţigară – gustul e oribil şi încerci să pricepi de ce trebuie să faci asta.

Una dintre întrebările pe care le pun întotdeauna fumătorilor înainte de consultaţie este: „Vrei să te laşi de fumat?”

E o întrebare cam prostească. Tuturor fumătorilor – inclusiv membrilor asociaţiilor pro-fumat – le-ar plăcea să se lase. Dacă-l întrebi pe cel mai învederat fumător: „Presupunând că te-ai putea reîntoarce în perioada de dinainte de a deveni dependent, dar ştiind ceea ce ştii acum, te-ai apuca din nou de fumat?”, răspunsul este: „ÎN NICIUN CAZ!”

Spune-i celui mai învederat fumător – cineva care nu crede că fumatul îl îmbolnăveşte, pe care nu-l supără stigmatizarea societăţii şi care poate să-şi permită cheltuiala (nu prea există multe asemenea persoane în ziua de azi) – „Îţi încurajezi copiii să fumeze?” şi răspunsul este: „ÎN NICIUN CAZ!”

Toţi fumătorii simt că sunt posedaţi de un duh rău. În prima etapă, problema se pune în termeni de genul: „O să mă las, dar nu azi, mâine”. Până

la urmă ajungem în etapa în care credem fie că n-avem voinţă, fie că există ceva intrinsec ţigării, ceva de care avem nevoie ca să ne bucurăm de viaţă.

Aşa cum spuneam mai devreme, problema nu este să explici de ce e uşor să te laşi, ci să explici de ce este greu. De fapt, adevărata problemă este să explici de ce se apucă cineva de fumat sau de ce, în alte timpuri, peste 60% din populaţie fuma.

Toată povestea asta cu fumatul e un mare mister. Singurul motiv ca să te apuci de fumat este acela că milioane de oameni deja s-au apucat. Şi totuşi, fiecare dintre ei vrea să n-o fi făcut şi toţi spun că e o pierdere de timp şi de bani. Dar nu prea putem crede că nu le place. Asociem fumatul cu vârsta adultă şi ne străduim din răsputeri să devenim şi noi dependenţi. După care ne petrecem restul vieţii spunându-le copiilor noştri să nu fumeze şi încercând să scăpăm noi înşine de acest obicei.

Şi ne petrecem restul vieţii plătind, pe deasupra, bani grei. Cineva care fumează în medie 20 de ţigări pe zi cheltuieşte pe ţigări de-a lungul vieţii 25.000 de lire sterline. Şi ce facem cu aceşti bani? Ne încărcăm în mod sistematic plămânii cu gudroane cancerigene, ne înfundăm şi ne otrăvim încetul cu încetul vasele de sânge. Zi de zi, privăm de oxigen fiecare muşchi şi organ, astfel că pe zi ce trece devenim tot mai obosiţi. Ne condamnăm pe viaţă la mizerie, la respiraţie urât mirositoare, la dinţi îngălbeniţi, la haine găurite, la scrumiere scârboase, la mirosul oribil de fum stătut. O viaţă de robie. Jumătate din viaţa asta o petrecem în condiţii în care societatea ne interzice să fumăm (în biserici, spitale, şcoli, metrouri, săli de cinema, magazine etc.) sau, când încercăm să reducem numărul de ţigări ori să ne lăsăm, simţind că ceva ne lipseşte. Restul vieţii noastre de fumători se petrece în condiţii în care ni se permite să fumăm, dar ne-am dori să n-o facem.

Ce fel de hobby e acesta, pe care când îl practici îţi doreşti să nu-l practici, iar când nu-l practici râvneşti la el? Eşti socotit de o bună parte din societate o pacoste şi, lucrul cel mai neplăcut, cu toate că eşti o fiinţă umană

inteligentă şi raţională, ţi-e silă de tine. Pentru că fumătorul se dispreţuieşte – ori de câte ori se fac campanii antifumat sau de prevenire a cancerului, ori de câte ori îşi planifică bugetul, ori de câte ori citeşte fără să vrea avertismentul de pe pachetul de ţigări, ori de câte ori tuşeşte sau îl doare în piept, ori de câte ori e singurul fumător printre nefumători. Şi ce avantaje are din toate aceste umbre ameninţătoare, ce i s-au cuibărit în minte şi-l torturează? ABSOLUT NICIUNUL! Plăcere? Bucurie? Relaxare? Un sprijin? Un stimulent? Toate sunt iluzii, dacă nu cumva consideri că e o plăcere să porţi pantofi strâmţi pentru că te simţi uşurat când îi scoţi!

Aşa cum spuneam, adevărata problemă e să explici nu numai de ce fumătorilor le este greu să se lase, dar şi de ce, în fond, fumează lumea.

Probabil că acum îţi spui: „Foarte bine. Ştiu toate astea, dar odată ce devii dependent de ţigară e foarte greu să te laşi". Însă de ce e atât de greu şi de ce trebuie să fumăm? Fumătorii caută răspunsul la aceste întrebări toată viaţa.

Unii spun că e vorba de simptomele intense de abstinenţă. De fapt, simptomele reale de abstinenţă în cazul nicotinei sunt atât de blânde (vezi capitolul 6), încât majoritatea fumătorilor trăiesc şi mor fără să-şi dea seama niciodată că sunt dependenţi de un drog.

Unii spun că ţigările sunt ceva foarte plăcut. Nu sunt. Sunt nişte chestii mizerabile şi dezgustătoare. Întreabă un fumător care-şi imaginează că fumează de plăcere: dacă n-a găsit marca lui de ţigări şi are la dispoziţie o marcă al cărei gust îi displace, nu mai fumează? Fumătorii fumează şi o frânghie veche decât să nu fumeze deloc! Plăcerea n-are nimic de-a face cu asta. Îmi place homarul, dar n-am mers niciodată până acolo încât să-mi trebuiască douăzeci de homari atârnaţi la gât. În viaţă ne plac o mulţime de lucruri cât timp le facem, dar dacă nu le facem nu avem senzaţia că suntem privaţi de ceva.

Unii caută motive psihologice adânci, de genul „sindrom freudian”, „copilul care suge la ţâţa mamei”. Dar lucrurile stau exact pe dos. În mod obişnuit, ne apucăm de fumat ca să demonstrăm că am crescut şi am devenit adulţi. Dacă ar trebui să sugem din biberon în public, am muri de ruşine.

Unii cred că e vorba, dimpotrivă, de efectul macho al fumului (şi flăcărilor) azvârlite pe nări. Nici acest argument n-are substanţă deloc. Cu o ţigară aprinsă în ureche am fi ridicoli. Dar cu atât mai ridicol este să inspiri gudroane cancerigene în plămâni.

Unii spun: „Aşa, am ce să fac cu mâinile!” Bine, dar de ce aprinzi ţigara?

„E o formă de satisfacţie orală”. Bine, dar de ce aprinzi ţigara?

„E vorba de senzaţia fumului inhalat în plămâni”. Groaznică senzaţie – se numeşte sufocare.

Mulţi cred că fumatul te scapă de plictiseală. Altă aberaţie. Plictiseala e o stare de spirit. O ţigară n-are nimic interesant.

Vreme de 33 de ani, motivul meu a fost că ţigara mă relaxează, îmi dă încredere în mine însumi şi curaj. Dar ştiam totodată că mă ucide şi că mă costă o avere. De ce n-am fost la doctor ca să-mi dea încredere şi curaj? N-am fost pentru că ştiam că o să-mi recomande ceva – altceva. Nu era un motiv, era o scuză.

Unii spun că fumează pentru că şi prietenii lor fumează. Eşti chiar atât de prost? Atunci, roagă-te ca prietenii tăi să nu înceapă să-şi vindece migrenele tăindu-şi capul!

Mulţi fumători care meditează asupra fumatului ajung până la urmă la concluzia că e doar un obicei. Nu e la drept vorbind o explicaţie, dar, după ce-au fost eliminate toate explicaţiile raţionale obişnuite, nu mai rămâne decât această scuză. Din păcate, şi explicaţia asta e ilogică. Ne schimbăm zi de zi, de-a lungul vieţii, deprinderile, şi unele sunt cât se poate de plăcute. Am fost

supuşi unei spălări a creierului, inoculându-ni-se credinţa că fumatul e un obicei şi că de obiceiuri scapi greu. Scapi greu de un obicei? În Marea Britanie, avem obiceiul să conducem maşina pe partea stângă a străzii. Şi totuşi, când mergem pe continent sau în SUA, scăpăm iute de acest obicei, aproape fără nici o dificultate. Ideea că scapi greu de obiceiuri e o aberaţie. Adevărul este că ne formăm obiceiuri şi scăpăm de ele în fiecare zi a vieţii.

Şi atunci, de ce ni se pare greu să scăpăm de un obicei care are un gust oribil, care ne ucide, care ne costă o avere, care e mizerabil şi scârbos şi de care am fi oricum încântaţi să scăpăm – când singurul lucru pe care-l avem de făcut este să nu-l mai practicăm? Răspunsul e simplu: fumatul nu e un obicei. ESTE ADICŢIE LA NICOTINĂ. Iată de ce pare a fi greu „să renunţi”. Ai cumva impresia că asta explică de ce e cu adevărat greu „să renunţi” la fumat? Explică doar de ce majoritatea fumătorilor găsesc că e greu „să renunţe”. Pentru că nu înţeleg fenomenul adicţiei la un drog. Şi nu-l înţeleg pentru că îşi închipuie că fumatul le oferă o plăcere veritabilă şi/sau un sprijin şi că ar face un veritabil sacrificiu dacă se lasă.

Adevărul cel minunat este că, odată ce înţelegi adicţia la nicotină şi motivele reale pentru care fumezi, n-ai să mai fumezi – pur şi simplu – şi în trei săptămâni singurul mister pe care va rămâne să-l dezlegi va fi acesta: cum se face că ai fumat atâta timp şi de ce nu-i poţi convinge şi pe alţi fumători CÂT ESTE DE PLĂCUT SĂ FII NEFUMĂTOR?

CAPITOLUL 4

SINISTRA CAPCANĂ

Fumatul este cea mai subtilă şi mai sinistră capcană pe care au conceput-o, unindu-şi forţele, omul şi natura. Mai întâi, ce anume ne face să cădem în ea? Milioanele de adulţi care deja fumează. Ei ne avertizează chiar că e un obicei mizerabil, dezgustător, care până la urmă ne va distruge şi ne va costa o avere, dar noi nu putem crede că nu le place. Unul dintre aspectele cele mai triste ale fumatului este că trebuie să ne străduim mult ca să devenim dependenţi.

E singura capcană din natură care nu amăgeşte, n-are momeală. Mecanismul care închide capcana nu este faptul că ţigările au un gust minunat, ci faptul că au un gust groaznic. Dacă prima ţigară ar avea gust bun, s-ar declanşa soneriile de alarmă şi, fiind creaturi inteligente, am putea pricepe de ce jumătate din populaţia adultă plăteşte bani grei ca să se otrăvească singură. Dar pentru că prima ţigară are un gust groaznic, mintea noastră fragedă se linişteşte, crezând că nu vom deveni niciodată dependenţi. De vreme ce nu ne place, ne gândim, putem să ne oprim când vrem.

Ţigara e singurul drog din lume care te împiedică să-ţi atingi scopul. Băieţii încep de obicei să fumeze pentru că vor să pară duri – în genul lui Humphrey Bogart sau Clint Eastwood. Dar ultimul lucru pe care-l simţi la prima ţigară e duritatea masculină. Nu îndrăzneşti să tragi fumul în piept, iar dacă fumezi prea mult începi să ai ameţeli şi apoi să-ţi fie greaţă. Nu vrei decât să fugi de lângă ceilalţi băieţi şi să arunci naibii porcăriile alea.

Scopul fetelor este să devină nişte tinere doamne sofisticate. Le-am văzut cu toţii pufăind uşor din ţigară şi arătând absolut ridicol. Când băieţii învaţă în sfârşit stilul dur, iar fetele pe cel sofisticat, şi unii şi celelalte şi-ar dori să nu se fi apucat niciodată de fumat. Mă întreb dacă femeile au vreodată un look sofisticat când fumează sau dacă nu cumva e vorba de o născocire a imaginaţiei noastre, indusă de reclamele pentru ţigări…

Apoi ne petrecem viaţa încercând să ne explicăm de ce facem asta, spunându-le copiilor noştri să nu cadă în capcana fumatului şi, din când în când, încercând să scăpăm noi înşine din ea.

Capcana e astfel concepută încât încercăm să ne lăsăm de fumat în perioadele de stres, fie că acesta se referă la sănătate, la lipsa de bani ori la sentimentul că celorlalţi le e silă de noi. De îndată ce ne lăsăm însă, stresul creşte (teama de chinurile abstinenţei) şi lucrul pe care ne bizuim ca să atenuăm stresul (vechiul nostru sprijin, ţigara) nu ne mai este la îndemână.

După câteva zile de tortură, hotărâm că am ales un moment nepotrivit. Trebuie să aşteptăm o perioadă fără stres, dar de îndată ce o avem, motivul de a ne lăsa dispare. Oricum, perioada aceea nu vine de fapt niciodată, pentru că, de la bun început, credem că viaţa noastră va fi tot mai stresantă. Odată ce nu mai suntem ocrotiţi de părinţi, trebuie să ne găsim o casă, după care urmează ratele, copiii, slujbele tot mai grele ş.a.m.d. Iată încă o iluzie. Adevărul este că perioadele cele mai stresante pentru orice fiinţă umană sunt prima copilărie şi adolescenţa. Confundăm responsabilitatea cu stresul. Viaţa unui fumător devine în mod automat mai stresantă, pentru că ţigara nu relaxează şi nu atenuează stresul, aşa cum încearcă să te convingă societatea. Dimpotrivă: te face de fapt să devii mai nervos şi mai stresat.

Chiar şi acei fumători care scapă de sinistrul obicei (majoritatea fac asta o dată sau de mai multe ori în cursul vieţii) trăiesc de obicei liniştiţi şi fericiţi până când, într-o bună zi, devin din nou dependenţi.

Toată povestea asta cu fumatul e ca şi cum ai rătăci într-un uriaş labirint. De îndată ce păşim în labirint, mintea ni se înceţoşează şi ne petrecem restul vieţii încercând să găsim ieşirea. Mulţi dintre noi reuşesc până la urmă – doar ca să se rătăcească din nou, ceva mai târziu.

Am încercat timp de 33 de ani să scap de labirint. La fel ca toţi fumătorii, nu puteam să-l înţeleg. Totuşi, graţie unor împrejurări neobişnuite, pentru care n-am nici un merit, am vrut să ştiu de ce fusese mai devreme atât de greu să mă las, pentru ca, odată ce în sfârşit am reuşit, să fie nu numai uşor, ci şi plăcut.

De când nu mai fumez, hobby-ul şi apoi profesia mea a fost să rezolv numeroasele enigme ale fumatului. Este un puzzle complex şi interesant şi, asemenea cubului lui Rubik, aproape imposibil de rezolvat. Şi totuşi, dacă ştii soluţia, e uşor! Iar eu deţin soluţia. Te voi conduce spre ieşirea din labirint şi voi avea grijă să nu te mai rătăceşti niciodată. Tot ce trebuie să faci este să urmezi instrucţiunile. Dacă greşeşti o dată drumul, celelalte instrucţiuni nu mai au nici un rost.

Te asigur că oricine se poate lăsa uşor de fumat, dar mai întâi să stabilim nişte lucruri. Nu, nu mă refer la lucrurile acelea înfricoşătoare. Sunt sigur că le ştii deja. Există suficiente informaţii despre nocivitatea fumatului. Dacă ar fi avut efect asupra ta, deja te-ai fi lăsat. Vreau să stabilim altceva: de ce ni se pare greu să ne lăsăm? Ca să răspundem la această întrebare, trebuie să ştim adevăratul motiv pentru care încă fumăm.

CAPITOLUL 5

DE CE CONTINUĂM SĂ FUMĂM?

Cu toţii începem să fumăm din motive prosteşti – de obicei sub presiunea semenilor sau când ne aflăm în societate –, dar, când simţim că am devenit dependenţi, de ce continuăm?

Nici un fumător nu ştie de ce fumează. Dacă fumătorii ar şti adevăratul motiv, n-ar mai fuma. Am pus această întrebare la mii de fumători în cursul consultaţiilor. Adevăratul răspuns este valabil pentru toţi, însă varietatea răspunsurilor pe care le-am primit e infinită. Acest moment al consultaţiei mi se pare cel mai amuzant şi totodată cel mai trist.

Toţi fumătorii ştiu în străfundul sufletului lor că sunt nişte proşti. Ştiu că n-aveau nevoie să fumeze înainte să devină dependenţi. Cei mai mulţi îşi amintesc ce gust groaznic a avut prima ţigară şi cât s-au străduit ca să devină dependenţi. Partea cea mai sâcâitoare este că îşi dau seama că nefumătorii nu pierd nimic şi că se amuză pe socoteala lor.

Totuşi, fumătorii sunt fiinţe umane raţionale şi inteligente. Ştiu că, în ceea ce priveşte sănătatea, riscă enorm şi ştiu că, de-a lungul vieţii, cheltuiesc o avere. Prin urmare, au nevoie de o explicaţie raţională ca să-şi justifice obiceiul.

Adevăratul motiv pentru care fumătorii continuă să fumeze e o subtilă combinaţie de factori pe care o să-i detaliez în următoarele două capitole. Factorii se numesc:

1. ADICŢIA LA NICOTINĂ.
2. SPĂLAREA CREIERULUI.

CAPITOLUL 6

ADICŢIA LA NICOTINĂ

Nicotina, un compus uleios, incolor, este drogul din tutun care produce adicţia. Şi, în comparaţie cu toate celelalte droguri cunoscute de omenire, o produce cel mai rapid: e suficient să fumezi o ţigară ca să devii dependent.

De fiecare dată când tragi din ţigară, ajunge în creier, prin intermediul plămânilor, o mică doză de nicotină care acţionează mai rapid decât doza de heroină pe care toxicomanul şi-o injectează în venă.

Dacă tragi dintr-o ţigară de 20 de ori, primeşti 20 de doze de drog la o singură ţigară.

Nicotina e un drog cu acţiune rapidă şi de aceea nivelul ei în fluxul de sânge scade vertiginos, aproape la jumătate – la 30 de minute după ce ai stins ţigara – şi la un sfert – după o oră de la terminarea ţigării. Aşa se explică faptul că majoritatea fumătorilor fumează 20 de ţigări pe zi.

De îndată ce fumătorul stinge ţigara, nicotina părăseşte repede corpul şi fumătorul începe să sufere chinul lipsei de drog.

Ajunşi aici, trebuie să spulber o iluzie foarte răspândită printre fumători. Fumătorii cred că suferinţele lipsei de drog, atunci când încearcă sau sunt obligaţi să se lase de fumat, reprezintă o traumă teribilă. În realitate, aceste chinuri sunt mai ales mentale: fumătorul se simte privat de plăcerea sau de sprijinul său. Voi da mai multe explicaţii mai târziu.

Chinul lipsei de nicotină este în realitate atât de subtil, încât majoritatea fumătorilor trăiesc şi mor fără măcar să-şi dea seama că sunt dependenţi de drog. Când folosim termenul „dependent de nicotină”, credem că pur şi simplu

„avem un obicei”. Cei mai mulţi fumători au oroare de droguri, şi totuşi exact asta sunt – dependenţi de un drog. Din fericire e un drog uşor de învins, cu condiţia să accepţi mai întâi că eşti dependent.

Nu simţi vreo suferinţă fizică atunci când eşti privat de nicotină. E doar o senzaţie de gol, de nerăbdare, senzaţia că lipseşte ceva – şi de aceea mulţi fumători îşi închipuie că are de-a face cu mâinile. Cu trecerea timpului, fumătorul devine nervos, nesigur, agitat, îşi pierde încrederea în sine şi totul îl irită. E ca foamea – o foame de otravă, NICOTINA.

După şapte secunde de la aprinderea unei ţigări, primeşti o nouă doză de nicotină şi dorinţa se potoleşte, transformându-se în acea senzaţie de relaxare şi încredere în sine pe care ţigara o dă fumătorului.

La început, când abia ne-am apucat de fumat, chinul lipsei de nicotină şi liniştirea lui sunt atât de puţin intense încât nici măcar nu suntem conştienţi de ele. Când începem să fumăm regulat, credem fie că ne plac ţigările, fie că „ne-am obişnuit”. Adevărul este că am devenit dependenţi, nu ne dăm seama, dar micul monstru – nicotina – a intrat în noi şi din când în când trebuie să-l hrănim.

Toţi fumătorii încep să fumeze din motive prosteşti. Nimeni n-are nevoie să fumeze. Singurul motiv pentru care cineva continuă să fumeze, fie că este fumător ocazional sau mare fumător, este acel mic monstru care trebuie hrănit.

Povestea asta cu fumatul e un şir de enigme. Toţi fumătorii ştiu perfect că sunt nişte proşti şi au fost prinşi în capcană de ceva malefic. Totuşi, eu cred că aspectul cel mai trist al fumatului este faptul că plăcerea pe care fumătorul o primeşte de la ţigară e totuna cu plăcerea reîntoarcerii la starea de pace, linişte şi încredere pe care o avea corpul său înainte de a deveni dependent.

Ştii senzaţia aceea: alarma anti-hoţi din casa vecină ţi-a vuit în urechi toată ziua, şi dintr-o dată zgomotul se opreşte, iar asupra ta coboară pacea şi liniştea. Dar nu e vorba de fapt de pace, ci de sfârşitul unei neplăceri!

Înainte de a intra în ciclul nicotinei, corpul nostru era desăvârşit. După care am băgat cu de-a sila nicotină în el, iar când stingem ţigara şi nicotina începe să dispară, suferim chinul lipsei – nu o durere fizică, doar o senzaţie de gol. Nici măcar nu suntem conştienţi de existenţa lui, dar parcă avem în corp un robinet care picură. Mintea noastră raţională nu înţelege. Şi nici n-are nevoie să înţeleagă. Tot ce ştim este că vrem o ţigară, iar când o aprindem, dorinţa dispare şi pe moment suntem din nou mulţumiţi şi încrezători, exact cum eram înainte să devenim dependenţi. Totuşi, satisfacţia e doar temporară pentru că, dacă vrem să potolim dorinţa, trebuie să introducem iar nicotină în corp. De îndată ce stingi ţigara, dorinţa apare din nou – şi astfel ciclul este reluat. Ciclul e veşnic – dacă nu-l întrerupi.

Povestea asta cu fumatul e ca şi cum ai purta pantofi strâmţi doar ca să simţi plăcerea de a-i scoate apoi din picioare. Există trei motive principale pentru care fumătorii nu pot privi lucrurile astfel:

1. De când am apărut pe lume, am fost supuşi unei spălări a creierului, spunându-ni-se că fumătorii au o imensă plăcere şi/sau un sprijin de la ţigară. De ce nu i-am crede pe fumători? De ce ar arunca pe fereastră atâţia bani şi şi-ar risca în asemenea măsură sănătatea?
2. Cum privarea fizică de nicotină nu presupune vreo durere, ci este doar o senzaţie de gol şi de nesiguranţă, similară foamei sau stresului obişnuit, şi pentru că exact acestea sunt momentele când avem impulsul să aprindem o ţigară, considerăm senzaţia normală.
3. Însă motivul principal pentru care fumătorii nu reuşesc să vadă lucrurile în adevărata lor lumină este că fumatul funcţionează de la finiş spre start. Când nu fumezi, ai senzaţia aceea de gol, dar cum dependenţa se produce pe nesimţite şi treptat în perioada când începi să fumezi, crezi că senzaţia e normală şi nu vezi că de vină este ţigara precedentă. În clipa când aprinzi ţigara, primeşti o stimulare aproape instantanee, te

simţi realmente mai puţin nervos şi mai relaxat – iar efectul bun e pus pe seama ţigării.

Tocmai acest proces inversat te face să nu poţi scăpa de un drog, indiferent care. Gândeşte-te la panica unui dependent de heroină căruia îi lipseşte heroina. Acum gândeşte-te la imensa lui bucurie când poate, în sfârşit, să-şi înfigă acul seringii în venă. Poţi vizualiza o persoană care simte efectiv plăcere când îşi injectează un drog – sau simplul gând te umple de oroare? Cei dependenţi de heroină nu au senzaţia aceea de panică. Iar heroina nu o înlătură. Dimpotrivă, o produce. Nefumătorii nu au senzaţia de gol a nevoii de ţigară şi nu intră în panică dacă n-au ţigări. Nefumătorii nu pot pricepe cum reuşesc fumătorii să simtă plăcere băgându-şi chestiile alea mizerabile în plămâni. Şi ştii ceva? Nici fumătorii nu pricep de ce o fac.

Spunem că fumatul ne relaxează sau ne satisface. Dar nu poţi fi satisfăcut decât dacă mai întâi ai fost nesatisfăcut. De ce nu au nefumătorii această stare de insatisfacţie şi de ce, după masă, când nefumătorii sunt perfect relaxaţi, fumătorii nu se relaxează până când nu satisfac micul monstru – nicotina?

Scuză-mă că mai insist puţin asupra acestui subiect. Principalul motiv pentru care fumătorilor le e greu să se lase este că sunt convinşi că vor renunţa la o plăcere autentică sau la un sprijin. E absolut esenţial să înţelegi că nu renunţi la NIMIC.

Cel mai bun mod de a înţelege subtilităţile capcanei nicotinei este să o compari cu mâncatul. Dacă avem obiceiul să luăm masa regulat, nu ne dăm seama că între mese ne e foame. Numai când masa e amânată conştientizăm foamea şi, chiar atunci, n-avem vreo durere fizică, doar o senzaţie de gol şi de nesiguranţă care înseamnă „trebuie să mănânc”. Iar satisfacerea foamei e o formă foarte plăcută de a-ţi petrece timpul.

Fumatul pare a fi aproape la fel. Senzaţia de gol şi de nesiguranţă care înseamnă „vreau/am nevoie de o ţigară” este la fel ca foamea de mâncare, deşi

una nu o va satisface pe cealaltă. Ca şi în cazul foamei, nu există durere fizică şi senzaţia e atât de vagă încât nici n-o percepem între două ţigări. Numai când vrem să ne aprindem o ţigară şi nu ni se permite devenim conştienţi de un disconfort. Dar când o aprindem, ne simţim satisfăcuţi.

Asemănarea cu mâncatul e ceea ce îi păcăleşte în parte pe fumători, făcându-i să creadă că au o plăcere veritabilă. Sunt fumători cărora le e foarte greu să priceapă că nu există nici plăcere, nici sprijin în fumat. Unii protestează: „Cum poţi să spui că n-am un sprijin? Doar ai zis că atunci când aprind o ţigară sunt mai puţin nervos ca înainte!”

Deşi mâncatul şi fumatul par foarte asemănătoare, în realitate sunt complet opuse:

1. Mănânci ca să supravieţuieşti şi să-ţi prelungeşti viaţa, în timp ce fumatul îţi scurtează viaţa.
2. Mâncarea are într-adevăr gust bun, iar să mănânci este într-adevăr o experienţă plăcută, în timp ce fumatul înseamnă să inspiri fum urât mirositor şi otrăvitor în plămâni.
3. Mâncatul nu produce foame, ci o potoleşte, în timp ce prima ţigară induce dorinţa de nicotină şi fiecare din ţigările următoare, în loc s-o potolească, o perpetuează pentru tot restul vieţii.

Este momentul propice să spulberăm alt mit răspândit despre fumat – acela că ar fi vorba de un obicei. Este mâncatul un obicei? Dacă aşa crezi, încearcă să scapi definitiv de acest obicei! Nu, a spune că mâncatul este un obicei e ca şi cum ai spune că respiratul e un obicei. Ambele sunt esenţiale pentru supravieţuire. E adevărat că oamenii se deosebesc prin obiceiul de a-şi satisface foamea în momente diferite şi cu tipuri diferite de mâncare. Dar mâncatul propriu-zis nu este un obicei. Şi nici fumatul nu este. Orice fumător îşi aprinde o ţigară dintr-un singur motiv: ca să încerce să pună capăt senzaţiei de gol şi de nesiguranţă pe care a produs-o ţigara precedentă. Da, fumătorii se

deosebesc prin obiceiul de a încerca să-şi potolească suferinţa lipsei de ţigară în momente diferite, însă fumatul propriu-zis nu e un obicei.

Societatea se referă adesea la „obiceiul de a fuma" şi, din comoditate, numesc şi eu în această carte fumatul un „obicei". Totuşi, fii conştient în permanenţă că fumatul nu e un obicei: dimpotrivă, e ADICŢIE LA DROG în cel mai strict sens al cuvântului!

La început trebuie să ne forţăm să deprindem fumatul. Înainte să ne dăm seama, nu numai că ne cumpărăm regulat ţigări, dar trebuie să le avem. În caz contrar, se instalează panica, şi pe măsură ce trece timpul, avem tendinţa să fumăm din ce în ce mai mult.

De ce se întâmplă asta? La fel ca în cazul oricărui drog, organismul are tendinţa să se „imunizeze" la efectele nicotinei, iar cantitatea de drog necesară are tendinţa să crească. După un timp relativ scurt de când am devenit fumători, ţigara nu mai potoleşte complet chinul lipsei pe care ea însăşi o creează. Când aprinzi o ţigară, te simţi mai bine ca înainte, dar eşti de fapt mai nervos şi mai puţin relaxat decât un nefumător, chiar şi în timp ce fumezi. Ceea ce se întâmplă e încă şi mai ridicol decât să porţi pantofi strâmţi, pentru că, o dată cu trecerea timpului, disconfortul creşte chiar dacă îţi scoţi pantofii.

Situaţia e chiar mai neplăcută, căci, de îndată ce stingi ţigara, nicotina începe să părăsească rapid corpul, ceea ce explică faptul că în împrejurări stresante fumătorul are tendinţa să fumeze ţigară de la ţigară.

Aşa cum spuneam, nu este vorba de un „obicei". Adevăratul motiv pentru care orice fumător continuă să fumeze este acel mic monstru dinăuntrul său. Din când în când trebuie să-l hrănească. Fumătorul hotărăşte momentul şi se pare că o face în patru tipuri de ocazii (sau o combinaţie a lor):

PLICTISEALĂ/CONCENTRARE – două stări absolut opuse!

STRES/RELAXARE – două stări absolut opuse!

Care e drogul miraculos capabil să inverseze dintr-odată însuşi efectul pe care l-a produs cu 20 de minute mai devreme? Şi dacă stai să te gândeşti, ce

alte tipuri de ocazii există în viaţa noastră – lăsând la o parte somnul? Adevărul este că fumatul nu înlătură plictiseala sau stresul şi nici nu ajută la concentrare sau relaxare. E doar o iluzie.

Nicotina nu e numai un drog, este şi o otravă puternică, folosită la fabricarea insecticidelor (dacă nu mă crezi, consultă un dicţionar). Cantitatea de nicotină dintr-o singură ţigară te-ar ucide pe loc dacă ţi-ar fi injectată în venă. Tutunul conţine de fapt multe otrăvuri, inclusiv monoxid de carbon, iar planta de tutun face parte din aceeaşi categorie ca beladona (sau mătrăguna).

Dacă te gândeşti să treci la pipă sau la trabuc, trebuie să te avertizez că această carte se aplică oricărei forme de tutun şi oricărui preparat care conţine nicotină, inclusiv guma de mestecat, plasture, spray nazal sau inhalaţie.

Corpul uman este cel mai sofisticat organism viu de pe planeta noastră. Nicio specie, oricât de primitivă, de pildă amiba sau viermele, nu poate supravieţui dacă nu ştie să deosebească hrana de otravă.

Printr-un proces de selecţie naturală care a durat mii de ani, mintea şi corpul nostru au dezvoltat tehnici capabile să deosebească hrana de otravă şi metode sigure de a o elimina pe ultima.

Toate fiinţele umane resping mirosul şi gustul tutunului înainte de a deveni dependente. Dacă sufli fum de ţigară în nasul oricărui animal sau copil care nu suferă de dependenţă, ei se vor îneca şi vor tuşi.

Când am fumat acea primă ţigară, inhalarea fumului ne-a provocat un acces de tuse, dacă am fumat prea multe ţigări prima oară, am avut o senzaţie de ameţeală sau ni s-a făcut de-a dreptul rău. Corpul nostru spunea: *îmi dai otravă, opreşte-te!* Acesta e de obicei momentul în care hotărâm dacă devenim sau nu fumători. E o eroare să crezi că cei slabi fizic sau lipsiţi de voinţă devin fumători. Norocoşii sunt cei cărora prima ţigară le provoacă repulsie, plămânii lor nu pot să reziste fizic – şi aceşti oameni sunt vindecaţi pentru toată viaţa. Sau e posibil să nu fie pregătiţi psihic pentru chinul de a învăţa să inhaleze fumul fără să tuşească.

Pentru mine, aceasta e partea cea mai tragică a întregii poveşti: cât ne străduim să devenim dependenţi – şi cât este de greu, tocmai de aceea, să-i oprim pe adolescenţi să fumeze. Pentru că învaţă încă să fumeze, pentru că ţigara li se pare încă dezgustătoare, îşi închipuie că se pot lăsa oricând doresc. De ce nu învaţă nimic din exemplul nostru? Şi de ce noi n-am învăţat nimic din exemplul părinţilor noştri?

Mulţi fumători au impresia că le plac gustul şi mirosul tutunului. E o iluzie. Când învăţăm să fumăm, nu facem decât să ne deprindem corpul să devină imun la gustul şi mirosul neplăcut, pentru a ne primi doza. La fel ca dependenţii de heroină, care au impresia că le place să-şi facă injecţia. Dar chinul lipsei de heroină e relativ sever şi ceea ce le place cu adevărat este ritualul prin care îşi calmează această suferinţă.

Ca să-şi ia „doza", fumătorul se învaţă să nu mai fie conştient de gustul şi de mirosul neplăcut. Întreabă un fumător care îşi închipuie că fumează doar pentru că îi plac gustul şi mirosul tutunului: „Dacă nu poţi cumpăra marca ta obişnuită de ţigări, ci doar una care îţi displace, te laşi de fumat?"

Nici vorbă! Decât să se abţină, fumătorul va fuma coceni de porumb – şi n-are importanţă dacă treci la ţigări rulate cu mâna, la ţigări mentolate, la trabuc sau la pipă. La început vor avea un gust groaznic, dar, dacă perseverezi, vei învăţa să-ţi placă. Fumătorii vor încerca să fumeze şi când sunt răciţi, au gripă, îi doare în gât, au bronşită sau emfizem pulmonar.

Plăcerea n-are nimic de-a face cu asta. Dacă ar avea, nimeni n-ar fuma mai mult de o ţigară. Ba chiar există mii de foşti fumători dependenţi de acea mizerabilă gumă de mestecat cu nicotină pe care-o recomandă doctorii. Şi mulţi dintre ei continuă să şi fumeze!

Unii dintre fumătorii care vin la mine la consultaţii se sperie când realizează că sunt dependenţi de un drog şi cred că din cauza asta le va fi şi mai greu să se lase. Însă faptul că sunt dependenţi e o veste bună din două motive:

1. Cei mai mulţi dintre noi continuăm să fumăm, chiar dacă ştim că dezavantajele sunt mai mari decât avantajele, pentru că ne închipuim că există ceva în ţigară care ne place cu adevărat sau că ţigara e un soi de sprijin. Avem impresia că după ce nu vom mai fuma va exista un gol în viaţa noastră, că anumite lucruri nu vor mai arăta niciodată la fel. E o iluzie. Adevărul este că ţigara nu ne dă nimic, ea doar ne ia ceva, iar apoi reface în parte acel lucru pentru a ne amăgi. Voi da mai multe detalii în alt capitol.
2. Deşi e vorba de cel mai puternic drog de pe lume sub aspectul vitezei cu care devii dependent, dependenţa nu e niciodată foarte puternică. Fiind un drog cu acţiune rapidă, este nevoie de doar trei săptămâni pentru ca nicotina să părăsească în proporţie de 99% organismul, iar chinul lipsei de drog este atât de blând încât majoritatea fumătorilor trăiesc şi mor fără să fi remarcat că au suferit de aşa ceva.

Vei întreba, pe bună dreptate, de ce atâtor fumători le este aşa de greu să se lase, de ce trec prin luni întregi de tortură şi îşi petrec restul vieţii „fumând" din când în când câte o ţigară. Răspunsul este cel de-al doilea motiv pentru care fumăm: spălarea creierului. Adicţia chimică este uşor de învins.

Majoritatea fumătorilor pot să nu fumeze o noapte întreagă. Chinul lipsei de nicotină nici măcar nu-i trezeşte din somn.

Mulţi fumători vor ieşi din dormitor înainte să-şi aprindă prima ţigară, mulţi îşi vor lua mai întâi micul dejun, mulţi nu vor fuma până nu ajung la serviciu. Pot supravieţui lipsei de nicotină timp de zece ore şi treaba asta nu-i deranjează. Dar dacă ar fi nevoiţi să nu fumeze ziua timp de zece ore, şi-ar smulge părul din cap!

Mulţi fumători îşi cumpără o maşină nouă şi se abţin să fumeze înăuntru. Mulţi merg la teatru, la supermarket, la biserică etc. şi faptul că n-au voie să fumeze acolo nu-i deranjează. Nici interdicţia de a fuma în metrou nu a

dus la mişcări de protest. Fumătorilor aproape că le face plăcere ca cineva sau ceva să-i oblige să nu fumeze.

În zilele noastre, mulţi fumători se vor abţine automat de la ţigară în casa unor nefumători sau doar în compania lor, fără să simtă vreun disconfort semnificativ. De fapt, mulţi fumători au perioade în care se abţin cu uşurinţă. Până şi eu mă relaxam cu plăcere în câte o seară fără să fumez. Iar în ultimii ani înainte să mă las obişnuiam să tânjesc după serile în care eram în stare să nu mă mai sufoc singur (ce „obicei" ridicol!).

Cu adicţia chimică te poţi descurca, chiar dacă eşti încă dependent – dovadă că există nenumăraţi fumători ocazionali care rămân astfel o viaţă întreagă. Sunt exact la fel de dependenţi ca marii fumători. Ba chiar există mari fumători care au scăpat de „obicei", dar continuă să fumeze din când în când un trabuc, ceea ce le menţine dependenţa.

Aşa cum spuneam, nu adicţia propriu-zisă la nicotină este principala problemă. Ea funcţionează doar ca un catalizator, împiedicându-ne să vedem clar adevărata problemă: spălarea creierului.

Pentru fumătorii de-o viaţă şi pentru marii fumători poate fi o consolare să afle că se pot lăsa la fel de uşor ca fumătorii ocazionali. Într-un anume sens, e şi mai uşor. Cu cât mergi mai departe, cu atât „obiceiul" te trage mai tare la fund şi cu atât câştigul e mai mare când te laşi.

Şi poate fi încă mai consolator să afli că zvonurile care circulă (de exemplu: „Abia după şapte ani iese toată ″funinginea″ din tine" sau „Fiecare ţigară îţi scurtează viaţa cu cinci minute") sunt adevărate.

Să nu crezi însă că efectele nocive ale fumatului sunt supra-licitate. Mai degrabă sunt sub-licitate, dar regula „celor cinci minute" este în mod evident o simplă estimare şi se aplică doar dacă te îmbolnăveşti de o maladie letală sau pur şi simplu „te afumi" până când nu mai mişti.

Adevărul este că „funinginea" nu iese niciodată complet din organism. Oriunde sunt fumători, ea se află în atmosferă şi chiar nefumătorii dobândesc

un mic procentaj. Totuşi, corpul nostru e o maşinărie formidabilă şi are o enormă forţă de refacere, cu condiţia să nu se fi declanşat deja o boală ireversibilă. Dacă te laşi acum de fumat, corpul tău se va reface în câteva săptămâni, aproape ca şi când n-ai fost niciodată fumător.

Aşa cum spuneam, nu e niciodată prea târziu să te laşi. I-am ajutat să se vindece pe mulţi fumători de peste 50 şi peste 60 de ani, ba chiar pe unii care trecuseră de 70 şi de 80 de ani. O femeie de 91 de ani a venit la clinica mea cu fiul ei în vârstă de 66 de ani. Când am întrebat-o de ce a hotărât să se lase de fumat, mi-a spus: „Ca să fiu un exemplu pentru băiatul meu”. A revenit peste şase luni ca să-mi spună că se simte de parcă ar fi redevenit o fată tânără.

Cu cât ţigara te-a tras mai jos, cu atât uşurarea e mai mare. Când în sfârşit m-am lăsat de fumat, am trecut direct de la o sută de ţigări pe zi la ZERO şi n-am suferit deloc. Dimpotrivă, a fost o plăcere, chiar şi în perioada privării de nicotină.

Dar trebuie să eliminăm complet *spălarea creierului*.

CAPITOLUL 7

SPĂLAREA CREIERULUI ŞI PARTENERUL ADORMIT

Cum sau de ce începem de fapt să fumăm? Ca să înţelegi cu adevărat, trebuie să ai în vedere puternicul efect al subconştientului sau al „partenerului adormit", cum îmi place mie să-l numesc.

Cu toţii înclinăm să credem că suntem fiinţe umane inteligente, stăpâne pe noi însene, care ne croim propriul drum în viaţă. În realitate, suntem modelaţi în proporţie de 99%. Suntem produsul societăţii în care creştem, în toate privinţele: genul de haine pe care le purtăm, casele în care locuim, stilul fundamental de viaţă, ba chiar şi tipurile de guvernare pe care le susţinem. Faptul că suporterii guvernelor de dreapta provin în general din clasa de mijloc şi cea de sus nu e o simplă coincidenţă. Subconştientul ne influenţează puternic viaţa şi milioane de oameni pot fi amăgiţi nu numai în privinţa opiniilor, ci şi a faptelor palpabile. Înainte de Columb, majoritatea oamenilor ştiau că pământul e plat. Astăzi ştim că e rotund. Dacă aş scrie zeci de cărţi, străduindu-mă să te conving că pământul e plat, n-aş reuşi, însă câţi dintre noi au călătorit în spaţiu ca să-i vadă forma sferică? Şi chiar dacă ai zburat sau ai navigat în jurul lumii, cum ştii că nu ai călătorit în cerc pe o suprafaţă plană?

Specialiştii în publicitate cunosc perfect puterea sugestiei asupra subconştientului şi de aceea există acele postere enorme care-l agresează pe fumător în timp ce conduce maşina – sau reclamele din orice revistă ilustrată. Crezi că sunt bani aruncaţi pe fereastră? Te înşeli! Poţi face tu însuţi un

experiment. Data viitoare când mergi într-un bar sau un restaurant, într-o zi friguroasă, iar cel care te însoţeşte te întreabă ce-ai vrea să bei, în loc să spui „un coniac” (sau altă băutură, nu contează), răspunde: „Ştii ce mi-ar plăcea cel mai mult? Căldura aceea minunată şi blândă a coniacului”. Vei descoperi că până şi persoanele cărora le displace coniacul vor dori să-ţi ţină companie!

Încă din copilărie, subconştientul nostru e bombardat zilnic cu informaţii care pretind că ţigările ne relaxează, ne dau încredere în noi înşine şi curaj, sunt lucrul cel mai preţios de pe pământ. Crezi că exagerez? Care e ultima dorinţă a personajelor care urmează să fie executate – în filme, piese de teatru sau desene animate? O ţigară, bineînţeles. Conştientul nu înregistrează acest lucru, dar subconştientul îl asimilează imediat. Adevăratul mesaj sună cam aşa: „Cel mai preţios lucru din lume, ultimul meu gând şi ultimul meu gest este să fumez o ţigară”. În orice film de război, rănitului i se oferă ca supremă consolare o ţigară aprinsă.

Crezi că s-a schimbat ceva în ultima vreme? Nu, copiii noştri sunt încă bombardaţi cu imaginile de pe panourile publicitare şi din reviste. Se presupune că reclama pentru ţigări e interzisă astăzi la televiziune, şi totuşi în orele de maximă audienţă vezi mai tot timpul mari vedete pufăind din ţigară. Multe programe TV sunt sponsorizate de giganţii industriei tutunului şi cea mai sinistră tendinţă din publicitatea de astăzi e corelaţia dintre ţigări şi marile evenimente sportive. Stadioane cu afişele mărcilor de ţigări, curse de maşini purtând numele aceloraşi mărci. Există azi până şi clipuri TV în care vezi doi amanţi fumând din aceeaşi ţigară după ce au făcut dragoste. Implicaţiile sunt evidente, iar subconştientul le digeră răbdător, chiar dacă avem impresia că nici măcar nu privim reclama.

Ce-i drept, există şi publicitatea inversă – cea despre cancer, picioare amputate, respiraţie urât mirositoare – dar toate astea nu-i împiedică de fapt pe oameni să fumeze. Logic, ar trebui, şi totuşi nu se întâmplă aşa. Tinerii nu sunt nicidecum împiedicaţi să se apuce de fumat. Cât timp am fost fumător, am fost

absolut convins că, dacă aş fi ştiut de corelaţia dintre cancerul de plămâni şi fumat, n-aş fi devenit fumător. Adevărul este că asta nu schimbă nici un pic lucrurile. Capcana e astăzi exact la fel ca pe vremea când Sir Walter Raleigh a fost prins în ea. Toate campaniile anti-fumat nu reuşesc decât să sporească deruta. Pe produsele înseşi, acele pachete frumoase şi lucitoare, care te ispitesc să le încerci conţinutul, există un avertisment. Ce fumător îl citeşte, lăsând la o parte faptul că nu-şi pune problema implicaţiilor?

Ba chiar am impresia că un mare fabricant de ţigări se foloseşte de avertismentul Ministrului Sănătăţii ca să-şi vândă produsele. Avertismentul e tipărit acum cu caractere atât de mari şi de îndrăzneţe, încât fumătorul nu-l mai poate evita, oricât s-ar strădui. Spaima resimţită catalizează asocierea cu pachetul lucios şi auriu.

În mod ironic, arma cea mai puternică în spălarea creierului e fumătorul însuşi. Nu e deloc adevărat că fumătorii sunt o specie slabă din punct de vedere fizic şi lipsită de voinţă. Trebuie să fii puternic ca să faci faţă otrăvii.

Acesta e unul dintre motivele pentru care fumătorii refuză să accepte statisticile copleşitoare ce demonstrează că fumatul prejudiciază sănătatea. Toţi fumătorii cunosc câte un unchi care fuma 40 de ţigări pe zi, care n-a fost bolnav niciodată şi care a trăit până la 80 de ani. Refuză să se gândească la ceilalţi fumători, în număr infinit mai mare, care au murit în floarea vârstei, sau la faptul că unchiul cu pricina putea fi încă în viaţă dacă n-ar fi fumat.

Dacă ţi-ai studia un pic prietenii şi colegii de serviciu, ai descoperi că majoritatea fumătorilor sunt de fapt persoane cu voinţă. De obicei sunt fie liber-profesionişti, fie au funcţii de conducere, fie lucrează ca specialişti – sunt doctori, avocaţi, poliţişti, profesori, reprezentanţi comerciali, infirmiere, secretare etc., la care se adaugă casnicele cu copii. Cu alte cuvinte, sunt persoane cu o viaţă stresantă, iar principala iluzie a fumătorilor este că fumatul atenuează stresul. Fumătorul este în general un tip dominator care îşi asumă responsabilităţi şi stresul inerent lor. Şi este, desigur, tipul pe care-l admirăm

şi prin urmare îl imităm. Alt gen de persoane cu tendinţa să devină dependente sunt cele care au slujbe monotone, căci cealaltă motivaţie a fumătorului este plictiseala. Însă ideea că fumatul atenuează plictiseala este, din păcate, o altă iluzie.

Spălarea creierului atinge cote absolut incredibile. Societatea britanică e foarte îngrijorată de soarta „aurolacilor" şi a dependenţilor de heroină. Realitatea este că, în această ţară, în rândul aurolacilor se înregistrează sub zece decese pe an, iar în rândul dependenţilor de heroină – sub o sută.

Există însă un alt drog, nicotina, de care devin dependenţi, într-un moment oarecare al vieţii, 60% dintre britanici, majoritatea plătind scump pentru asta tot restul vieţii. În fiecare an, sute de mii de oameni îşi distrug viaţa – ca să nu mai vorbim de banii irosiţi – din cauza acestei adicţii. Este ucigaşul numărul unu în societatea noastră, luând în considerare accidentele de maşină, incendiile ş.a.m.d.

Cum se face că socotim atât de malefice celelalte forme de adicţie, în vreme ce drogul pe care dăm bani cu nemiluita şi care într-adevăr ne ucide era considerat, nu cu mulţi ani în urmă, un obicei perfect acceptabil în societate? În ultimii ani a început să devină un obicei oarecum asocial şi dăunător sănătăţii, dar rămâne legal, iar pachetele lucioase se vând aproape peste tot. Guvernul nostru e cel mai mare beneficiar al acestui comerţ. Scoate pe spinarea fumătorilor 8 miliarde de lire sterline pe an, în timp ce companiile producătoare de ţigări cheltuiesc anual peste 100 de milioane de lire sterline doar pentru publicitate.

Trebuie să începi să rezişti la această spălare a creierului. La fel ca atunci când cumperi o maşină la mâna a doua: dai din cap politicos, dar nu crezi nici o iotă din ce-ţi spune dealerul.

Începe să priveşti dincolo de pachetele lucioase, la mizeria şi otrava de dedesubt. Nu te lăsa păcălit de scrumierele de cristal, de brichetele de aur sau de milioanele promise ca premiu. Începe să te întrebi:

De ce fac asta?

Am într-adevăr nevoie?

Bineînţeles că nu ai nevoie.

Aspectul acesta al spălării creierului mi se pare cel mai dificil de explicat dintre toate. Cum se face că o fiinţă umană altminteri raţională şi inteligentă devine complet imbecilă când e vorba de propria adicţie? Nu-mi face plăcere să mărturisesc că dintre miile de persoane pe care le-am ajutat să se lase de fumat, cel mai mare idiot am fost eu însumi.

Nu numai că am ajuns să fumez o sută de ţigări pe zi, dar ştiam foarte bine că şi tatăl meu fusese un mare fumător. Un bărbat viguros, secerat în floarea vârstei din cauza fumatului. Îmi amintesc cum îl observam, când eram copil, tuşind şi scuipând dimineaţa. Îmi dădeam seama că nu-i face plăcere să fumeze şi mi se părea evident că era posedat de ceva malefic. Ţin minte că i-am spus mamei: „Să nu mă laşi niciodată să fumez”.

La 15 ani devenisem un fanatic al fitness-ului. Sportul era viaţa mea şi mă simţeam plin de vigoare şi de încredere în mine însumi. Dacă mi-ar fi spus cineva pe atunci că o să fumez cândva o sută de ţigări pe zi, aş fi pus pariu pe orice că nu se va întâmpla aşa ceva.

La vârsta de 40 de ani devenisem dependent fizic şi mental de ţigară. Ajunsesem în stadiul în care nu puteam face sau gândi nici cel mai banal lucru fără să aprind mai întâi o ţigară. La majoritatea fumătorilor, nevoia de ţigară e declanşată de actele normative ale vieţii, cum ar fi vorbitul la telefon ori o întâlnire cu prietenii. Eu nu puteam nici să schimb canalul de televiziune sau să înlocuiesc un bec ars fără să-mi aprind mai întâi o ţigară.

Ştiam că fumatul mă ucide. Nu mă puteam auto-amăgi. Dar ce nu pot înţelege până azi este cum de nu-mi dădeam seama ce mi se întâmplă în plan mental. Adevărul era chiar acolo, exact sub nasul meu. Lucrul cel mai ridicol este că majoritatea fumătorilor au iluzia, într-un moment sau altul al vieţii, că le place ţigara. Eu n-am avut niciodată această iluzie. Fumam pentru că aveam

impresia că mă ajută să mă concentrez şi că îmi destinde nervii. Acum, când sunt nefumător, nu-mi vine să cred că am putut trăi aşa. E ca şi cum m-am trezit dintr-un coşmar. Nicotina e un drog, iar simţurile îţi sunt drogate – gustul, mirosul. Partea cea mai rea a fumatului nu este prejudiciul adus sănătăţii sau buzunarului, ci pervertirea mentală. Te foloseşti de orice scuză plauzibilă ca să fumezi în continuare.

Ţin minte că la un moment-dat, nereuşind să renunţ la ţigară, am trecut la pipă, cu speranţa că e mai puţin nocivă şi că doza mea zilnică de nicotină se va micşora.

Anumite tutunuri de pipă sunt infecte. Aroma lor poate fi plăcută, dar când le fumezi e groaznic. Îmi amintesc că vreo trei luni m-a durut vârful limbii de parcă aveam un abces. În căuşul pipei se adună o zeamă maronie. Din când în când, ridici fără să vrei pipa deasupra orizontalei şi, înainte să-ţi dai seama ce se întâmplă, înghiţi zeama aceea scârboasă. De regulă îţi vine să verşi – şi nu-ţi mai pasă în compania cui te afli.

Mi-a luat trei luni ca să mă deprind cu pipa. Ce nu înţeleg însă este cum de nu m-am întrebat, în aceste trei luni, de ce mă supuneam unei asemenea torturi.

Firește, odată ce s-au deprins cu pipa, fumătorii de pipă par cei mai mulţumiţi oameni din lume. Majoritatea sunt convinşi că fumează fiindcă le place pipa. Dar de ce au trebuit să se străduiască atâta ca să le placă, de vreme ce erau absolut fericiţi fără ea?

Răspunsul e următorul: odată ce ai devenit dependent de nicotină, spălarea creierului se amplifică. Subconştientul ştie că micul monstru trebuie hrănit – şi nimic altceva nu e lăsat să pătrundă în minte. Aşa cum am mai spus, ceea ce-i face pe oameni să fumeze în continuare este frica, frica de senzaţia aceea de gol şi de nesiguranţă pe care o ai când opreşti alimentarea cu nicotină. Faptul că nu eşti conştient de frică nu înseamnă că ea nu există. Nu trebuie s-o înţelegi – la fel cum pisica nu trebuie să înţeleagă unde se află

conductele de apă caldă de sub podea. Tot ce ştie pisica este că atunci când se aşează într-un anumit loc are senzaţia binefăcătoare de căldură.

Principala dificultate a renunţării la fumat este spălarea creierului. Spălarea creierului ca rezultat al vieţii noastre în societate, consolidată prin spălarea creierului ca rezultat al propriei adicţii şi, mai puternică decât toate celelalte, spălarea creierului prin intermediul prietenilor, rudelor şi colegilor.

Ai observat, poate, că am folosit de câteva ori expresia „a renunţa la fumat", de pildă în paragraful precedent. Iată un exemplu tipic de spălare a creierului. Expresia aceasta sugerează un veritabil sacrificiu. Dar adevărul cel minunat este că nu renunţi la absolut nimic. Dimpotrivă, te eliberezi de o boală cumplită şi dobândeşti numai lucruri pozitive şi minunate. Vom începe să înlăturăm spălarea creierului chiar acum. În continuare, nu vom mai spune că „renunţăm", ci că „ne lăsăm", „ne oprim" sau, cu cel mai potrivit cuvânt, SCĂPĂM.

Singurul lucru care ne convinge la început să fumăm este faptul că toţi ceilalţi fac asta. Avem sentimentul că pierdem ceva. Ne străduim din răsputeri să devenim dependenţi, şi totuşi nimeni nu descoperă vreodată ce anume avea de pierdut. Însă, ori de câte ori vedem pe cineva fumând, ne convingem din nou că există ceva în treaba asta, altminteri acel om n-ar fuma. Chiar şi când a scăpat de obicei, fostul fumător se simte frustrat când un fumător îşi aprinde ţigara la o petrecere sau cu altă ocazie. Dar e acum în siguranţă. Poate să fumeze una – nu mai mult. Şi, înainte să-şi dea seama, a devenit din nou dependent.

Spălarea creierului e foarte eficientă şi trebuie să fii conştient de efectele ei. Mulţi fumători mai în vârstă îşi amintesc probabil de istorioarele poliţiste cu Paul Temple difuzate la radio, foarte populare în Anglia după război. Unul din cicluri era pe tema adicţiei la marijuana, aşa-numita „iarbă". Nişte ticăloşi vindeau fumătorilor ţigări care conţineau „iarbă", fără ca ultimii să ştie. Nu existau efecte nocive, dar oamenii deveneau dependenţi şi astfel

cumpărau în continuare ţigări (sute de fumători dintre cei veniţi la consultaţiile mele mi-au mărturisit că au încercat „iarba”. Nici unul n-a spus că a devenit dependent). Aveam cam şapte ani când ascultam acel program de radio. A fost primul meu contact cu problema adicţiei. Ideea de adicţie – imboldul de a lua fără încetare drogul – m-a îngrozit. Şi până astăzi, deşi sunt ferm convins că „iarba” nu produce dependenţă, n-aş îndrăzni să trag nici măcar un fum de marijuana. Ce ironic – să sfârşesc prin a deveni dependent de cel mai adictiv drog din lume! Păcat ca Paul Temple n-a suflat o vorbă despre ţigară. Ce ironie, de asemenea, că, după peste 40 de ani, omenirea cheltuieşte averi pentru cercetarea în domeniul cancerului, în timp ce se cheltuiesc averi mult mai mari pentru a-i convinge pe tineri să devină dependenţi de ţigară, propriul nostru guvern având câştiguri grase din treaba asta.

Suntem pe cale să eliminăm spălarea creierului. Nu nefumătorul este frustrat, ci bietul fumător, care e lipsit de dreptul la o viaţă de

SĂNĂTATE
VIGOARE
BOGĂŢIE
CALM
ÎNCREDERE
CURAJ
RESPECT DE SINE
FERICIRE
LIBERTATE

Şi ce câştigă în schimbul tuturor acestor sacrificii?

ABSOLUT NIMIC – cu excepţia iluziei că revine la starea de pace, de linişte, de încredere în sine de care nefumătorul se bucură tot timpul.

CAPITOLUL 8

CHINUL LIPSEI DE NICOTINĂ

Aşa cum explicam mai devreme, fumătorii cred că fumează de plăcere, ca să se relaxeze sau ca să aibă un soi de stimulare. În realitate, se iluzionează. Fumează de fapt ca să-şi calmeze chinul lipsei de nicotină.

La începutul vieţii noastre de fumători, folosim ţigara când suntem în societate, ca pe un sprijin. Putem să ne servim de ea ori s-o abandonăm. Şi totuşi, ciclul subtil a fost declanşat. Subconştientul nostru începe să înveţe că a fuma din când în când o ţigară este ceva plăcut.

Cu cât devenim mai dependenţi de drog, cu atât nevoia de a ne calma chinul lipsei lui este mai mare, şi cu cât ţigara ne trage mai tare în jos, cu atât ne amăgim mai mult că se întâmplă contrariul. Totul se petrece atât de lent, atât de gradat, încât nici măcar nu ne dăm seama. Nu ne simţim într-o zi altfel decât în ziua precedentă. Majoritatea fumătorilor nici nu realizează că sunt dependenţi până când nu încearcă să se lase – şi, chiar atunci, mulţi nu-şi recunosc dependenţa. Un mic procent de viteji îţi ţin capul în nisip toată viaţa, încercând să-i convingă pe alţii şi pe ei înşişi că le place ţigara.

Am avut conversaţia următoare cu sute de adolescenţi:

EU: Cred că-ţi dai seama că nicotina e un drog şi că singurul motiv pentru care fumezi este că nu te poţi lăsa.

A: Nu-i adevărat! Îmi place. Dacă nu mi-ar plăcea, m-aş lăsa.

EU: Lasă-te doar o săptămână ca să-mi dovedeşti că, dacă vrei, poţi.

A: Nu e nevoie. Îmi place. Dacă aş vrea să mă las, m-aş lăsa.

EU: Lasă-te doar o săptămână ca să-ţi dovedeşti ţie însuţi că nu eşti dependent.

A: Ce rost are? Îmi place.

Aşa cum am mai spus, fumătorii au tendinţa să-şi calmeze chinul lipsei de nicotină în momentele de stres, de plictiseală, de concentrare, de relaxare sau când există o combinaţie oarecare a acestor stări. Chestiunea e explicată în detaliu în următoarele capitole.

CAPITOLUL 9

STRESUL

Nu mă refer doar la marile tragedii ale vieţii, ci şi la stresul mărunt – socializarea, apelurile telefonice, anxietăţile căsniciei cu copii mici şi gălăgioşi etc.

Să luăm ca exemplu conversaţia telefonică. Pentru majoritatea oamenilor, telefonul e uşor stresant – şi cu atât mai mult pentru cineva implicat în afaceri. Cele mai multe apeluri nu provin de la clienţi mulţumiţi sau de la patronul dornic să te felicite. De obicei, eşti întrucâtva agresat: ceva merge prost sau cineva are vreo pretenţie. În acest moment, fumătorul, dacă nu cumva fumează deja, îşi aprinde o ţigară. Nu ştie de ce o face, dar ştie că, dintr-un motiv sau altul, ţigara pare să-l ajute.

Ce se întâmplă de fapt? Fără să-şi dea seama, omul respectiv a devenit nerăbdător (adică suferă chinul lipsei de nicotină). Calmându-şi în parte acea nerăbdare simultan cu stresul firesc, stresul total este diminuat, iar fumătorul primeşte o doză de energie. În această fază, stimularea nu e deloc o iluzie. Fumătorul se va simţi mai bine decât înainte să-şi aprindă ţigara. Totuşi, chiar în timp ce fumează acea ţigară, fumătorul este mai tensionat decât un nefumător, deoarece, cu cât perseverezi în adicţie, cu atât drogul te secătuieşte mai tare de energie şi cu atât actul fumatului te reface în mai mică măsură.

Am promis să nu-ţi fac un tratament de şoc. Şi nu încerc să te şochez cu exemplul care urmează. Vreau pur şi simplu să-ţi atrag atenţia că ţigările mai degrabă îţi distrug nervii decât îi relaxează.

Încearcă să-ţi imaginezi că ai ajuns în stadiul când doctorul îţi spune că va fi nevoit să-ţi amputeze picioarele dacă nu te laşi de fumat. Încearcă doar o clipă să-ţi închipui cum e să trăieşti fără picioare. Încearcă să-ţi imaginezi starea sufletească a unui om care, deşi a fost avertizat, continuă să fumeze şi în cele din urmă i se amputează picioarele.

Auzeam pe vremuri poveşti de felul acesta şi le consideram nişte ciudăţenii. Însă doream să-mi spună şi mie un doctor aşa ceva – atunci m-aş fi lăsat de fumat. Cu toate astea, mă aşteptam să fac în orice moment o hemoragie cerebrală şi să-mi pierd nu doar picioarele, ci însăşi viaţa. Şi nu mă socoteam vreun ciudat, ci numai un mare fumător.

Poveştile astea nu sunt nişte ciudăţenii. Ele ilustrează ce face din tine acest drog cumplit. Pe măsură ce înaintezi în viaţă, te deposedează de îndrăzneală şi de curaj. Cu cât te deposedează de curaj, cu atât te adânceşti în iluzia că ţigara are exact efectul contrar. Am auzit cu toţii de panica fumătorilor care rămân fără ţigări noaptea târziu, când magazinele sunt închise. Nefumătorii nu suferă de panica asta. Ceea ce o provoacă e ţigara. Şi în acelaşi timp, pe măsură ce înaintezi în viaţă, ţigara nu te distruge numai psihic, ci, fiind o otravă puternică, te distruge fizic, încetul cu încetul. Dar când fumătorul atinge stadiul în care ţigara îl ucide de-a dreptul, el crede că ţigara îi dă curaj şi că nu mai poate înfrunta viaţa fără ea.

Bagă-ţi bine în cap: ţigara nu-ţi destinde nervii – îi distruge încet, dar sigur. Unul din marile câştiguri ale eliberării de fumat este recăpătarea încrederii şi siguranţei de sine.

CAPITOLUL 10

PLICTISEALA

Dacă în clipa asta fumezi, probabil că uitaseşi deja ce faci – până când ţi-am reamintit eu.

O altă idee aberantă despre fumat este că te ajută să scapi de plictiseală. Plictiseala e o stare de spirit. Când fumezi o ţigară, mintea ta nu spune: „Fumez o ţigară, fumez o ţigară!" Asta se întâmplă doar când ai fost lipsit multă vreme de ţigară, când te străduieşti să fumezi mai puţin sau când aprinzi primele câteva ţigări după ce ai încercat, fără succes, să te laşi.

Lucrurile stau de fapt astfel: dacă eşti dependent de nicotină şi nu fumezi, ceva îţi lipseşte. Când mintea îţi este ocupată cu ceva nestresant, poţi rezista vreme îndelungată fără ca absenţa drogului să te deranjeze. În schimb, dacă te plictiseşti, nu există nimic care să-ţi distragă mintea de la fumat, aşa că hrăneşti monstrul. Când devii delăsător (adică nu încerci să te laşi de fumat ori să reduci numărul de ţigări), până şi gestul de a aprinde ţigara devine inconştient. Chiar fumătorii de pipă sau cei care-şi rulează singuri ţigările pot parcurge ritualul în mod automat. Dacă încearcă să-şi amintească ţigările fumate de-a lungul unei zile, fumătorul nu-şi poate aminti decât o mică parte – prima ţigară de dimineaţă sau cea de după o masă.

Adevărul este că ţigările mai curând sporesc, indirect, plictiseala, căci te fac să te simţi fără vlagă, şi în loc să fie activi, fumătorii au tendinţa să lenevească, plictisiţi, calmându-şi chinul lipsit de nicotină.

Iată de ce este atât de important să contracarezi *spălarea creierului*. Cum fumătorii au într-adevăr tendinţa să fumeze când sunt plictisiţi şi cum ni

s-a spus dintotdeauna că fumatul înlătură plictiseala, nu ne trece prin minte să ne îndoim de acest lucru. La fel, o altă formă de *spălare a creierului*, ne-a inoculat convingerea că guma de mestecat relaxează. Într-adevăr, oamenii tensionaţi au tendinţa să scrâşnească din dinţi. Tot ce face guma de mestecat este să-ţi dea o motivaţie logică pentru scrâşnitul din dinţi. Data viitoare când vezi pe cineva mestecând gumă, observă-l cu atenţie şi gândeşte-te dacă arată relaxat sau tensionat. Şi observă-i pe fumătorii care fumează de plictiseală. Tot plictisiţi arată! Ţigara nu înlătură plictiseala.

Ca fost fumător ţigară de la ţigară, te pot asigura că nu există în viaţă o activitate mai plictisitoare decât să aprinzi nişte ţigări mizerabile una după alta, zi de zi, an de an.

CAPITOLUL 11

CONCENTRAREA

Ţigările nu te ajută să te concentrezi. Asta e încă o iluzie adăugată celorlalte.

Când te străduieşti să te concentrezi, încerci în mod automat să nu fii distras de nimic – de pildă, de faptul că ţi-e frig sau cald. Fumătorul este de la bun început dezavantajat: *micul monstru* îşi vrea doza. Prin urmare, atunci când vrea să se concentreze, nu trebuie nici măcar să se gândească la fumat. Aprinde ţigara automat, potolindu-şi parţial dorinţa, şi continuă să facă ce are de făcut, uitând instantaneu că fumează.

Ţigările nu te ajută să te concentrezi. Dimpotrivă, prejudiciază concentrarea, pentru că, după o vreme, chinul lipsei de nicotină nu mai este complet înlăturat nici măcar cât timp fumezi. Atunci fumătorul îşi măreşte doza, iar problema se amplifică.

Concentrarea este afectată şi din alt motiv. Blocarea treptată a arterelor şi venelor cu otravă privează creierul de oxigen. Adevărul este că atât capacitatea de concentrare, cât şi inspiraţia se ameliorează considerabil când procesul e inversat.

Tocmai acest aspect al concentrării m-a împiedicat să mă las de fumat când am folosit „Metoda voinţei”. Puteam să lupt cu nervozitatea şi proasta dispoziţie, dar, când voiam realmente să mă concentrez asupra unei chestiuni dificile, trebuia neapărat să aprind o ţigară. Îmi amintesc cum m-a cuprins panica în clipa când am aflat că nu puteam să fumez la examenele de contabilitate. Fumam deja ţigară de la ţigară şi eram sigur că îmi va fi

imposibil să mă concentrez timp de trei ore fără ţigări. Dar am trecut examenele şi nici măcar nu m-am gândit la fumat în sala de examen, ceea ce dovedeşte că puterea mea de concentrare n-a fost afectată.

Incapacitatea de a se concentra a celor care încearcă să se lase de fumat nu se datorează de fapt privării fizice de nicotină. Dacă eşti fumător, suferi de blocaje mentale. Şi când te confrunţi cu un asemenea blocaj, ce faci? Dacă nu fumezi deja, îţi aprinzi o ţigară. Asta nu elimină blocajul, şi atunci ce faci? Faci ceea ce trebuie: încerci să-l depăşeşti, întocmai ca nefumătorii. Dacă eşti fumător, ţigara nu e niciodată de vină. Fumătorii n-au niciodată tuse tabagică – sunt doar încontinuu răciţi. În clipa când te laşi de fumat, treaba asta e de vină pentru tot ce nu merge cum trebuie în viaţa ta. La fel e cu blocajele mentale. În loc să faci efortul de a le depăşi , începi să-ţi spui: „Dacă aş putea să-mi aprind acum o ţigară, problema s-ar rezolva”. Şi începi să te întrebi dacă e bine că te-ai lăsat!

Când eşti convins că fumatul ajută cu adevărat la concentrare, grijile pe care ţi le faci în legătură cu asta te vor determina, în mod sigur, să nu te poţi concentra. Îndoielile, nu suferinţa fizică a lipsei de nicotină, sunt cauza problemei. Nu uita asta niciodată: cei care suferă de lipsa nicotinei sunt fumătorii, nu nefumătorii.

Am trecut dintr-odată de la o sută de ţigări pe zi la zero fără să-mi pierd sub nici o formă puterea de concentrare.

CAPITOLUL 12

RELAXAREA

Majoritatea fumătorilor cred că o ţigară îi ajută să se relaxeze. De fapt, nicotina e un compus chimic cu efect stimulator. După ce fumezi două ţigări una după alta, vei constata că pulsul ţi s-a accelerat.

Una dintre ţigările favorite pentru cei mai mulţi fumători este aceea de după masă. Masa înseamnă un moment din zi când ne oprim din lucru, ne aşezăm, ne odihnim, ne potolim foamea şi setea şi ne simţim apoi mulţumiţi. Totuşi, bietul fumător nu se poate relaxa, căci mai are o foame de potolit. Se gândeşte la ţigară ca la o apoteoză, însă e vorba doar de *micul monstru* care trebuie hrănit.

Adevărul este că dependentul de nicotină nu se poate relaxa complet niciodată, şi pe măsură ce înaintează în viaţă, este din ce în ce mai rău.

Cei mai nerelaxaţi oameni de pe planetă nu sunt nefumătorii, ci acele persoane de 50 de ani, cu responsabilităţi serioase la serviciu, care fumează ţigară după ţigară, tuşesc şi expectorează tot timpul, au hipertensiune şi se enervează din orice nimic. În această fază, ţigara nu mai uşurează nici măcar parţial simptomele pe care ea însăşi le produce.

Îmi amintesc de vremurile când eram contabil şi tânăr tată de familie. Dacă unul dintre copii făcea vreo năzbâtie cât de mică, îmi pierdeam complet cumpătul. Mi se părea că eram posedat de un duh rău. Şi ştiu acum că într-adevăr ceva mă poseda, numai că vinovatul nu era vreun defect de caracter, ci *micul monstru* – nicotina. Credeam pe atunci că duc povara tuturor grijilor din lume, însă privind în urmă mă întreb unde era acel stres uriaş. Eram stăpân pe

viaţa mea în toate privinţele, mai puţin una: ţigara era stăpână pe mine. Partea cea mai tristă este că nici astăzi nu-i pot convinge pe copiii mei că numai fumatul mă făcea nervos. Ori de câte ori aud un fumător care încearcă să-şi justifice adicţia, copiii mei primesc un mesaj de genul: „Ţigările calmează – te ajută să te relaxezi".

Cu câţiva ani în urmă, organismele de adopţie britanice au afirmat că se vor opune adopţiei copiilor de către fumători. Cineva i-a sunat, plin de indignare: „Greşiţi total, le-a spus. Când eram copil, dacă trebuia să discut cu mama o problemă spinoasă, aşteptam până aprindea o ţigară, pentru că devenea mai relaxată". De ce nu putea să discute cu ea când nu fuma? De ce sunt fumătorii atât de tensionaţi când nu fumează, chiar şi după o masă luată la restaurant? De ce nefumătorii sunt complet relaxaţi atunci? De ce nu sunt fumătorii capabili să se relaxeze fără ţigară? Data viitoare când te afli într-un supermarket şi vezi o tânără mamă ţipând la copilul ei, observ-o când iese din magazin. Primul lucru pe care-l va face este să-şi aprindă o ţigară. Începe să observi fumătorii, mai ales când nu li se permite să fumeze. Vei vedea că îşi ţin mâinile pe lângă gură, că bat darabana cu degetele, că îşi bâţâie piciorul, că îşi răsucesc şuviţe de păr sau strâng din dinţi. Fumătorii nu sunt relaxaţi. Au uitat ce înseamnă să fii complet relaxat. Iată una dintre multele bucurii care te aşteaptă.

Povestea asta cu fumatul e cam ca atunci când o muscă e prinsă de o floare carnivoră. La început musca înghite nectar. Şi deodată, nu se ştie cum, floarea înghite musca.

N-a venit oare vremea să ieşi din floarea aceea?

CAPITOLUL 13

ŢIGĂRI COMBINATE

Nu, ţigara combinată nu înseamnă să fumezi două sau mai multe ţigări deodată. Când ţi se întâmplă aşa ceva, începi să te întrebi de ce o fumai pe prima. O dată mi-am ars mâna încercând să-mi pun în gură o ţigară, deşi mai aveam acolo una! De fapt, nu e un gest atât de stupid pe cât crezi. Aşa cum am mai spus, până la urmă ţigara nu mai calmează chinul lipsei de nicotină şi ai senzaţia că îţi lipseşte ceva chiar dacă fumezi. Este frustrarea cea mai cumplită a fumătorului ţigară de la ţigară. De fiecare dată când ai nevoie de doza de nicotină, fumezi deja – şi de aceea marii fumători se apucă adesea de băutură sau de alte droguri. Dar mă îndepărtez de subiect.

Ţigara combinată este cea prilejuită de două sau mai multe dintre motivele obişnuite de a fuma, ceea ce se întâmplă, de pildă, la recepţii, petreceri, nunţi, mese la restaurant. Toate acestea sunt exemple de împrejurări deopotrivă stresante şi relaxante. Poate părea o contradicţie, dar nu este. Orice tip de socializare, chiar între prieteni, poate fi stresantă, dar în acelaşi timp ai vrea să te distrezi şi să fii complet relaxat.

Există împrejurări în care toate cele patru motive sunt prezente concomitent. Condusul maşinii poate fi una dintre ele. Dacă tocmai ai ieşit dintr-o situaţie neplăcută – o vizită la doctor sau la dentist de exemplu – poţi acum să te relaxezi. În acelaşi timp, condusul maşinii presupune întotdeauna un pic de stres – trebuie să fii atent, să nu-ţi pui în pericol viaţa. Pe deasupra, e necesar să te concentrezi. E posibil să nu fii conştient de ultimii doi factori,

dar asta nu înseamnă că ei nu există la nivel subconştient. Iar dacă eşti blocat în trafic sau mergi mult pe autostradă, s-ar putea să te şi plictiseşti.

Alt exemplu clasic este jocul de cărţi. Dacă e vorba de bridge sau pocher, trebuie să te concentrezi. Dacă pierzi mai mult decât îţi poţi permite, eşti stresat. Dacă nu primeşti o carte cumsecade multă vreme, începi să te plictiseşti. Şi, în tot acest timp, se presupune că te distrezi, că eşti relaxat. Oricât de puţin i-ar chinui lipsa de nicotină, toţi fumătorii vor fuma ţigară de la ţigară în timpul jocului de cărţi – chiar şi fumătorii ocazionali. Scrumierele se vor umple imediat de chiştoace. Deasupra jucătorilor va pluti un fum să-l tai cu cuţitul. Presupunând că l-ai bate pe umăr pe oricare din fumătorii prezenţi şi l-ai întreba dacă savurează ţigara, răspunsul ar fi: „Îţi baţi joc de mine?!" Se întâmplă adesea ca după asemenea nopţi, trezindu-ne dimineaţa cu gura coclită, să hotărâm că ne lăsăm de fumat.

Aceste ţigări combinate sunt de obicei „cele speciale", cele care ne vor lipsi, credem noi, cel mai tare când ne vom lăsa. Ne închipuim că viaţa nu va mai fi niciodată atât de plăcută. De fapt, acţionează acelaşi principiu: aceste ţigări nu fac decât să ne calmeze chinul lipsei de nicotină, iar în anumite momente avem o nevoie mai presantă să calmăm acest chin.

Să clarificăm ceva. Nu ţigara este specială – ci ocazia. În clipa când vom scăpa de nevoia de ţigară, aceste ocazii vor deveni şi mai plăcute, iar situaţiile generatoare de stres vor deveni mai puţin stresante. Voi explica acest lucru mai în detaliu în capitolul următor.

CAPITOLUL 14

LA CE RENUNŢ?

La absolut nimic! Ne e greu să renunţăm la fumat dintr-un singur motiv: teama. Teama că suntem privaţi de o plăcere sau de un sprijin. Teama că anumite situaţii plăcute nu vor mai fi niciodată la fel. Teama că nu vom fi în stare să facem faţă situaţiilor stresante.

Cu alte cuvinte, sub efectul spălării creierului, ne amăgim că avem în noi o slăbiciune sau că există ceva în ţigară care ne trebuie negreşit, iar când ne vom lăsa de fumat va apărea un gol.

Un lucru trebuie să-ţi fie clar: ***ţigările nu umplu niciun gol. Dimpotrivă, chiar ele îl produc!***

Corpul nostru este cel mai sofisticat sistem de pe pământ. Indiferent în ce crezi – în Dumnezeu, într-un proces de selecţie naturală sau într-o combinaţie a lor – creatorul ori mecanismul care a proiectat corpul nostru este de o mie de ori mai eficient decât omul! Omul nu poate crea nici măcar o celulă vie, ce să mai vorbim de miracolul văzului, al reproducerii, de sistemul circulator sau de creier. Dacă Dumnezeu sau procesul ar fi vrut să fumăm, ne-ar fi echipat cu un dispozitiv de filtrare, astfel ca otrăvurile să nu intre în corp, şi cu un coş prin care să iasă fumul.

Corpul nostru este prevăzut de fapt cu dispozitive de alarmă – tuse, ameţeală, greaţă etc. – pe care le ignorăm, punându-ne în pericol.

Adevărul cel minunat este că nu există nimic la care să renunţăm. O dată ce ai expulzat acel *mic monstru* din organism şi ai scăpat de *spălarea creierului*, nu vei mai vrea ţigara şi nici nu vei mai avea nevoie de ea.

Ţigara nu sporeşte savoarea unei mese. O distruge. Îţi distruge simţul gustului şi al mirosului. Observă, într-un restaurant, cum fumează fumătorii între feluri. Nu masa le face plăcere, nu pot aştepta să se termine, căci ea se pune în calea ţigării. Mulţi dintre ei îşi aprind ţigara deşi ştiu că îi deranjează pe nefumători. Nu e vorba de impoliteţe, pur şi simplu, se simt groaznic fără ţigară. Sunt între ciocan şi nicovală. Ori se abţin şi se simt mizerabil fiindcă nu fumează, ori fumează şi se simt mizerabil fiindcă îi agresează pe ceilalţi, îi cuprinde vinovăţia şi se autodispreţuiesc pentru ceea ce fac.

Observă-i pe fumători la o recepţie oficială, când trebuie să aştepte momentul toastului. Mulţi par să aibă vezica urinară suspect de slabă – şi se strecoară afară, ca să tragă câteva fumuri. Abia atunci vezi fumatul drept ceea ce este: o adicţie în toată puterea cuvântului. Fumătorii nu fumează de plăcere. Fumează pentru că se simt mizerabil dacă n-o fac.

Cum mulţi dintre noi începem să fumăm când ne aflăm în societate şi suntem încă tineri şi timizi, dobândim convingerea că nu ne putem bucura de asemenea ocazii în lipsa ţigării. E o prostie. Ţigara îţi distruge încrederea în tine însuţi. Cea mai evidentă dovadă a fricii pe care ţigara o inoculează fumătorului este efectul ei asupra femeilor. Practic toate femeile îşi îngrijesc minuţios înfăţişarea. Nu le-ar trece prin minte să vină la o petrecere cu haine murdare şi mirosind urât. Şi totuşi, faptul că respiraţia lor are un iz de scrumieră nespălată nu pare să le împiedice defel să fumeze. Ştiu că le deranjează foarte tare – multe femei îşi detestă mirosul părului şi al hainelor – şi totuşi nu le împiedică. Aşa de mare e frica pe care acest drog cumplit i-o inoculează fumătorului.

Ţigările nu te ajută când eşti în societate – dimpotrivă. Nu e nicio bucurie să te străduieşti să ţii paharul într-o mână şi ţigara în cealaltă, să te ocupi de scrumieră şi să faci dispărute chiştoacele, să nu sufli fumul în nasul persoanei cu care stai de vorbă, să te întrebi dacă ceilalţi îţi simt mirosul gurii sau îţi observă dinţii pătaţi.

Nu numai că nu renunţi la nimic, dar ai de câştigat lucruri minunate. Când fumătorii îşi pun problema să se lase, ei tind să se gândească la sănătate, la bani şi la stigmatul social. Evident, sunt chestiuni serioase şi importante, dar eu personal cred că cele mai mari avantaje sunt de ordin psihologic. Şi printre ele se numără:

1. revenirea curajului şi a încrederii în tine însuţi
2. eliberarea din sclavie
3. risipirea acelor umbre cumplite cuibărite în minte, a căror sursă e conştiinţa faptului că 50 dintre oameni te dispreţuiesc şi, încă mai rău, tu însuţi te dispreţuieşti.

Viaţa nu e doar mai bună când eşti nefumător, ci şi infinit mai plăcută. Nu vreau să spun numai că vei fi mai sănătos şi mai bogat. Vreau să spun că vei fi mai fericit şi că te vei bucura mult mai mult de viaţă.

Minunatele avantaje de a fi nefumător sunt discutate în capitolele următoare.

Există fumători cărora le e greu să înţeleagă noţiunea de „gol". Analogia de mai jos îi poate ajuta.

Închipuie-ţi că ai un herpes pe faţă. Iar eu am un unguent miraculos şi îţi spun: „Încearcă-l". Îţi pui unguent şi herpesul dispare imediat. Dar reapare peste o săptămână. Mă întrebi: „Mai ai unguentul acela?" Iar eu îţi răspund: „Ia tubul. S-ar putea să ai nevoie şi altă dată". Aplici unguentul. Şi, ca prin farmec, herpesul dispare din nou. De fiecare dată când reapare, e tot mai mare şi mai dureros, iar intervalele în care unguentul are efect se tot scurtează. Până la urmă, herpesul îţi acoperă toată faţa şi durerea devine chinuitoare. Acum reapare din jumătate în jumătate de oră. Ştii că unguentul îl va face să dispară temporar, dar ai început să fii foarte îngrijorat. Dacă herpesul se va întinde pe tot corpul? Dacă nu va mai dispărea deloc? Aşa că mergi la doctor. Însă doctorul nu te poate vindeca. Încerci tot felul de remedii, dar nimic nu are efect cu excepţia acelui unguent miraculos.

Acum eşti complet dependent de substanţa cu pricina. Nu ieşi niciodată din casă înainte de a te asigura că ai la tine un tub. Dacă mergi în străinătate, iei în bagaj mai multe tuburi. Acum, pe lângă grijile legate de sănătate, eşti nevoit să-mi plăteşti şi 100 de lire sterline pe tub. N-ai de ales, aşa că-mi dai banii.

Într-o bună zi, citeşti în ziar că nu eşti singurul cu această suferinţă. Iar farmaciştii au descoperit că unguentul nu vindecă de fapt herpesul. Doar îl împinge sub piele. Mai mult, unguentul îl agravează. Ca să scapi de herpes nu trebuie decât să nu mai foloseşti unguentul. Şi, dacă ai răbdare, până la urmă herpesul va dispărea.

Te-ai simţi mizerabil? Bineînţeles că nu. Ai avut o problemă gravă, pe care ai crezut-o fără soluţie. Dar acum ai găsit soluţia. Chiar dacă herpesului i-ar lua un an întreg ca să dispară complet, în fiecare zi, văzându-l cum se vindecă, ţi-ai spune: „Ce miracol! Nu mai sunt condamnat la moarte…”.

Aceasta a fost miracolul pe care l-am trăit când am stins ultima ţigară. Dar să clarificăm ceva în povestea cu herpesul şi unguentul. Herpesul nu e o metaforă pentru cancerul de plămâni, pentru ateroscleroză, emfizem pulmonar, anghină pectorală, astm cronic, bronşită sau boală coronariană. Nu e o metaforă pentru banii duşi pe apa sâmbetei, pentru respiraţia urât mirositoare şi dinţii pătaţi, pentru starea letargică, pentru hârâiala din piept şi tuse, pentru anii în care ne sufocăm singuri întrebându-ne de ce o facem, pentru momentele în care suntem pedepsiţi, căci nu ni se permite să fumăm. Şi nu e vorba nici de dispreţul nefumătorilor sau, şi mai grav, de faptul că noi înşine ne dispreţuim. Toate acestea sunt doar un „supliment” la herpes. Herpesul este ceea ce ne face să fim opaci la tot ce-am înşirat înainte. Este senzaţia de panică a acelui: „Vreau o ţigară!” Nefumătorii nu au o asemenea senzaţie. Boala cea mai gravă de care suferim e ***frica***, iar câştigul cel mai mare pe care-l vom dobândi este ***eliberarea de frică***.

Parcă se ridicase, dintr-odată, stratul gros de ceaţă care-mi învăluia mintea. Vedeam cât se poate de limpede că senzaţia de panică a dorinţei de ţigară nu era vreo slăbiciune a mea sau vreun atribut magic, propriu al ţigării. ***Era provocată de prima ţigară***, iar fiecare din următoarele, în loc să atenueze senzaţia, o declanşa din nou. Şi în acelaşi timp vedeam cum toţi ceilalţi „fericiţi" fumători trec prin acelaşi coşmar ca mine. Toţi născocind false argumente ca să-şi justifice cât de cât prostia.

E atât de plăcut să fii liber!

CAPITOLUL 15

SCLAVIA AUTOIMPUSĂ

De obicei, principalele motive ale fumătorilor care încearcă să se lase sunt sănătatea, banii şi stigmatul social. Dar în spălarea creierului corelată cu acest drog cumplit intră sclavia în formă pură.

Omul s-a străduit din răsputeri în secolul trecut să abolească sclavia, şi totuşi fumătorul trăieşte într-o sclavie autoimpusă. Pare să uite că, atunci când i se permite să fumeze, ar vrea să nu fie fumător. Nu numai că pe cele mai multe ţigări nu le savurăm, dar nici măcar nu ne dăm seama că le fumăm. Doar după o perioadă de abstinenţă ne iluzionăm că ne place ţigara (prima pe care o fumăm dimineaţa, cea de după o masă etc.).

Ţigara devine preţioasă doar când încercăm să fumăm mai puţin ori să ne abţinem, sau când societatea ne constrânge să nu fumăm (când mergem la biserică, la spital, la supermarket, la teatru ş.a.m.d.).

Fumătorul învederat nu trebuie să uite că această tendinţă se va accentua. Azi ni se interzice să fumăm în metrou. Mâine nu vom mai avea voie în niciun loc public.

S-au dus timpurile în care un fumător putea să intre în casa unui prieten sau a unui necunoscut şi să-şi scoată cu nonşalanţă pachetul de ţigări. În ziua de azi, când păşeşte într-o casă, bietul fumător va inspecta locul, căutând cu disperare o scrumieră în care să fie chiştoace. Dacă nu există scrumieră, va încerca de obicei să amâne momentul ţigării, iar dacă nu poate va cere permisiunea gazdelor, riscând să i se răspundă: „Fumează dacă vrei neapărat” sau „Te rugăm să n-o faci, mirosul nu se duce uşor”.

Sărmanul fumător, care deja se simţea prost, ar vrea să-l înghită pământul.

Îmi amintesc ce chin era pentru mine să merg la biserică în vremurile când fumam. Până şi la nunta fiicei mele, când ar fi trebuit să stau în biserică solemn şi mândru ca un tată adevărat, ce-mi trecea mie prin cap? „De s-ar termina mai repede, ca să pot ieşi afară şi să trag un fum!"

Observă-i pe fumători în astfel de situaţii – e instructiv. Ai să vezi că se adună laolaltă. Şi nu apare doar un pachet de ţigări, apar douăzeci. Iar conversaţia este mereu la fel:

„Fumezi?"

„Da, însă ia de la mine".

„Mulţumesc, o să încerc una de-ale tale mai încolo".

Îşi aprind ţigările şi trag adânc în piept, spunându-şi: „Ce norocoşi suntem! Avem mica noastră recompensă. Nefumătorul, săracul, n-are aşa ceva".

„Săracul" nefumător ***n-are nevoie de recompensă***. Organismul nostru n-a fost conceput să vieţuiască otrăvindu-se sistematic. Cel mai trist lucru este că, atunci când fumează, fumătorul nu obţine senzaţia de pace, de încredere şi de seninătate pe care nefumătorul o are de-a lungul întregii sale vieţi fără ţigară. Nefumătorul nu stă în biserică, simţind cum îl cuprinde agitaţia şi dorind să fie în altă parte. El se poate bucura de fiecare minut al vieţii.

Îmi mai aduc aminte cum jucam iarna biliard acasă şi pretindeam că trebuie să merg la toaletă – ca să trag o ţigară. Nu, nu era vorba de un băiat de 14 ani, ci de un contabil serios, de 40. Ce tristeţe! Şi când reveneam la masa de joc, nici măcar nu mă distram. Abia aşteptam să se termine ca să pot fuma din nou, deşi biliardul era hobby-ul meu, modul meu favorit de relaxare şi distracţie.

Una dintre cele mai extraordinare bucurii ale mele ca fumător este de a mă fi eliberat de sclavie, de a putea să gust viaţa în întregime, nu petrecându-

mi jumătate din ea tânjind după o ţigară pentru ca, o dată ce am aprins-o, să-mi doresc să n-o fi făcut.

Fumătorii trebuie să fie conştienţi că, în casele nefumătorilor sau doar în compania acestora, cel care-i frustrează nu este nefumătorul cel mulţumit de sine, ci *„micul monstru”*.

CAPITOLUL 16

O SĂ ECONOMISESC SĂPTĂMÂNAL SUMA X

N-am să repet niciodată îndeajuns că ne este greu să ne lăsăm de fumat din cauza *spălării creierului*, şi cu cât vom contracara în mai mare măsură *spălarea creierului*, cu atât ne va fi mai uşor să ne atingem scopul.

Din când în când, îi atac pe aşa-numiţii fumători învederaţi. După definiţia mea, un fumător învederat este cineva care îşi poate permite să fumeze, nu crede că îşi pune în pericol sănătatea şi nu-i pasă că e stigmatizat de societate (în zilele noastre nu există prea mulţi).

Dacă e vorba de un tânăr, îi spun: „Nu pot să cred că nu-ţi pasă cât cheltuieşti!”.

De obicei, se luminează la faţă. Dacă l-aş fi atacat în privinţa sănătăţii sau a stigmatului social, s-ar fi simţit prins pe picior greşit, dar dacă e vorba de bani… „Păi pot să-mi permit. Nu înseamnă decât suma X pe săptămână şi cred că merită. E singurul meu viciu, singura mea plăcere” ş.a.m.d.

Dacă fumează 20 de ţigări pe zi, îi spun: „Totuşi nu-mi vine să cred că nu-ţi pasă de bani. Pe toată durata vieţii dumitale, ai să cheltuieşti peste 40 000 de lire sterline. Şi ce faci cu banii ăştia? Nici măcar nu le dai foc sau nu-i arunci la gunoi. Îi foloseşti de fapt ca să-ţi ruinezi sănătatea fizică, să-ţi distrugi nervii şi încrederea în sine, să înduri o viaţă întreagă de sclavie, de respiraţie urât mirositoare şi dinţi pătaţi. Asta te cam îngrijorează, nu-i aşa?”

În acest moment devine clar, mai ales dacă fumătorul e un tânăr, că nu s-a gândit niciodată la suma plătită într-o viaţă. Pentru majoritatea fumătorilor, nici preţul unui pachet nu e prea mic. Câteodată calculăm cât cheltuim pe săptămână şi suma ne alarmează. Foarte rar (şi numai când ne gândim să ne lăsăm) estimăm suma anuală – iar rezultatul ne înspăimântă – dar cât cheltuim într-o viaţă… asta pare de necrezut.

Totuşi, pentru că se simte atacat, fumătorul va replica: „Pot să-mi permit. Pe săptămână e doar atât". Recurge la trucurile oricărui agent de vânzări – însă o face pe spinarea lui.

Atunci îi spun: „Îţi fac o ofertă pe care nu poţi s-o refuzi. Dă-mi 1 000 de lire acum şi eu o să-ţi dau gratis ţigări tot restul vieţii".

Dacă i-aş fi propus să-i preiau o datorie de 40 000 de lire pentru 1 000 de lire, fumătorul m-ar fi pus să semnez contractul imediat. Cu toate astea, absolut nici un fumător învederat – şi ţine cont că nu vorbesc de cei ca tine, care vor să se lase, ci de fumătorii care n-au deloc intenţia asta – nu mi-a acceptat vreodată oferta. De ce?

Adesea, ajunşi în acest punct al conversaţiei, fumătorul spune: „Adevărul este că nu-mi prea pasă de treaba asta cu banii". Dacă gândeşti la fel, întreabă-te de ce. Cum se face că în alte situaţii din viaţă te străduieşti din răsputeri să economiseşti câteva lire, şi totuşi cheltuieşti fără să-ţi pese mii de lire otrăvindu-te singur?

Iată care este răspunsul. Orice altă decizie pe care o iei în viaţă e consecinţa unei analize în care cântăreşti argumentele pro şi contra ca să ajungi la o soluţie raţională. E posibil să fie o soluţie greşită, dar cel puţin ajungi la ea prin deducţii logice. Ori de câte ori fumătorul pune în balanţă argumentele pro şi contra ţigării, rezultatul e invariabil acelaşi: ***Nu mai fuma! Eşti un cretin!*** Prin urmare, toţi fumătorii fumează nu pentru că vor sau pentru că au hotărât să fumeze, ci pentru că ***îşi închipuie că nu pot înceta.*** Trebuie să-şi ţină capul în nisip.

Partea ciudată este că fumătorii fac între ei pariuri – de pildă: „Cine cedează primul îi plăteşte celuilalt 50 de lire” – însă miile de lire pe care le-ar economisi nemaifumând nu par să-i tulbure. Şi se întâmplă aşa pentru că încă gândesc cu creierul „spălat” al fumătorului.

Scoate-ţi doar pentru o clipă nisipul din ochi. Fumatul e o reacţie în lanţ şi lanţul e veşnic. Dacă nu-l sfărâmi, vei rămâne fumător toată viaţa. Acum calculează cât crezi că vei cheltui pe ţigări tot restul vieţii. Evident, suma variază de la o persoană la alta, dar să presupunem, pentru exerciţiu, că se ridică la 10 000 de lire sterline.

În scurtă vreme vei lua decizia să fumezi ultima ta ţigară (te rog, nu încă – aminteşte-ţi de instrucţiunile de la începutul căţii). Tot ce trebuie să faci ca să rămâi nefumător este să nu cazi din nou în capcană. Altfel spus, să nu fumezi acea primă ţigară. În caz contrar, deşi e una singură, te va costa 10 000 de lire sterline.

Dacă îţi spui că recurg la un truc, continui să te amăgeşti. Pur şi simplu calculează câţi bani ai fi economisit dacă n-ai fi fumat prima ta ţigară.

Dacă socoteşti că argumentul e realist, întreabă-te cum ar fi să câştigi mâine la loterie 10 000 de lire sterline. Ai dansa de bucurie! Aşa că hai, dansează! Eşti pe cale să câştigi acel premiu – şi e doar unul dintre cele câteva câştiguri miraculoase pe care le vei avea.

În perioada privării de nicotină, e posibil să fii tentat să fumezi doar o ţigară. Dacă îţi reaminteşti că te costă 10 000 de lire (sau suma pe care ai estimat-o), vei rezista mai uşor tentaţiei.

Am făcut ani în şir oferta dinainte în emisiuni TV şi radio. Şi încă mi se pare de necrezut că nici un fumător învederat n-a acceptat-o. Pe membrii clubului meu de golf îi tachinez ori de câte ori îi aud plângându-se că s-au scumpit ţigările. Drept să spun, mi-e teamă că dacă-i întărât prea tare, unul dintre ei va accepta târgul, iar eu voi pierde o avere!

Când te vei afla în compania unor fumători veseli şi mulţumiţi, care susţin că le place ţigara, spune-le că ai întâlnit un idiot dispus, în schimbul sumei pe care o cheltuiesc într-un an pentru fumat, să le dea gratis ţigări tot restul vieţii. Crezi că vei găsi pe cineva care să-mi accepte oferta?

CAPITOLUL 17

SĂNĂTATEA

Acesta e domeniul în care spălarea creierului atinge cote maxime. Fumătorii cred că sunt conştienţi de riscurile pentru sănătate. Nu sunt.

Eu însumi, când mă aşteptam să-mi explodeze capul din clipă-n clipă şi credeam din răsputeri că sunt gata să accept consecinţele, mă amăgeam singur.

Dacă aş fi scos o ţigară din pachet şi în acel moment ar fi început să pulseze o lumină roşie şi să sune o sirenă, urmată de o voce tunătoare: „Atenţie, Allen, aceasta e ţigara fatală! Din fericire pentru tine, primeşti un ultim avertisment. Până acum ai scăpat, dar dacă fumezi ţigara asta îţi va exploda capul!" – crezi că aş mai fi aprins-o?

Dacă te îndoieşti, mergi într-un loc cu trafic intens, stai cu ochii închişi la o curbă a drumului şi încearcă să-ţi imaginezi că ai de ales: fie te laşi de fumat, fie traversezi drumul legat la ochi, înainte să-ţi aprinzi următoarea ţigară.

Nu există nicio îndoială în privinţa variantei pe care o vei alege. M-am comportat aşa cum se comportă orice fumător toată viaţa: m-am prefăcut că nu-mi pasă şi am ţinut capul în nisip, sperând că într-o bună dimineaţă mă voi trezi nemaidorind, pur şi simplu, să fumez. Fumătorii nu-şi pot permite să se gândească la riscurile pentru sănătate. Dacă ar face-o, până şi iluzia că le place „obiceiul" lor s-ar spulbera.

De aceea e atât de ineficient tratamentul de şoc folosit în mass-media cu ocazia zilei naţionale împotriva fumatului; doar nefumătorii vor fi dispuşi să urmărească emisiunile. Şi de aceea fumătorii, amintindu-şi de unchiul George

care fuma două pachete pe zi şi a trăit până la 80 de ani, vor ignora miile de oameni doborâţi în floarea vârstei de buruiana otrăvitoare.

Cam de şase ori pe săptămână, am cu fumătorii (de obicei mai tineri) conversaţia următoare:

EU: De ce vrei să te laşi?

FUMĂTORUL: E scump, nu-mi pot permite.

EU: Problema sănătăţii nu te îngrijorează?

FUMĂTORUL: Nu. Aş putea ajunge şi mâine sub roţile unei maşini.

EU: Te-ai arunca singur sub roţile unei maşini?

FUMĂTORUL: Sigur că nu m-aş arunca!

EU: Nu te oboseşti să te uiţi în stânga şi în dreapta când treci drumul?

FUMĂTORUL: Sigur că mă uit!

Exact. Fumătorul are mare grijă sub roţile unei maşini, iar probabilitatea să i se întâmple aşa ceva este de unu la sute de mii. În schimb, fumătorul are şanse de aproape 100% să fie îmbolnăvit de ţigară, şi totuşi pare să uite complet riscurile. Atât de eficientă este spălarea creierului.

Îmi amintesc de un celebru jucător de golf britanic care nu voia să participe la Circuitul American pentru că îi era frică să zboare cu avionul. Cu toate astea, fuma ţigară de la ţigară în timpul jocului. Ciudat lucru: dacă am intui că avionul are o defecţiune cât de mică, nu ne-am urca în el, deşi riscul de a muri când călătoreşti cu avionul este de unu la sute de mii, acelaşi risc, în cazul fumatului, este de unu la patru, şi totuşi îl ignorăm. Şi ce câştigă fumătorul luându-şi acest risc? Absolut nimic!

Alt mit foarte răspândit legat de fumat se referă la tusea tabagică. Mulţi dintre oamenii mai tineri care vin la consultaţiile mele nu-şi fac griji în privinţa sănătăţii pentru că nu tuşesc. Dar lucrurile ar trebui să stea exact pe dos. Tusea este o metodă cu scop profilactic a naturii de a înlătura substanţele

străine din plămâni. Tusea în sine nu e o boală, ci un simptom. Fumătorii tuşesc pentru că plămânii lor încearcă să scape de gudroanele şi otrăvurile capabile să declanşeze un cancer. Când nu tuşesc, acele gudroane şi otrăvuri rămân în plămâni – şi atunci pot să provoace cancerul. Fumătorii evită de regulă exerciţiul fizic şi obişnuiesc să nu respire adânc ca să nu tuşească. Eu însumi eram convins că tusea mea tabagică permanentă mă va ucide. Însă, eliminând o parte din mizeria pe care o aveam în plămâni, este posibil să-mi fi salvat viaţa.

Gândeşte-te la problema asta în felul următor. Ar fi o prostie să ai o maşină frumoasă şi s-o laşi să ruginească fără să mişti un deget, căci maşina se va transforma curând într-un morman de rugină şi nu te va mai duce nicăieri. Pe de altă parte, n-ar fi sfârşitul lumii, totul e o chestiune de bani – dacă ai destui, poţi oricând să-ţi cumperi o maşină nouă. Corpul tău e vehiculul cu care călătoreşti prin viaţă. Cu toţii spunem că sănătatea e tot ce avem mai de preţ – este un adevăr pe care ţi-l vor mărturisi toţi milionarii bolnavi. Cei mai mulţi dintre noi ne amintim de o împrejurare a vieţii – o boală sau un accident – când ne-am rugat să ne însănătoşim (cât de repede uităm aceste lucruri!). Fumând, nu numai că lăsăm rugina să pătrundă în noi fără să mişcăm un deget, ci distrugem sistematic vehiculul de care avem nevoie ca să înaintăm în viaţă. Şi nu ni s-a dat decât unul.

Fii inteligent. N-ai nevoie de ţigară: ***nu-ţi oferă absolut nimic***.

Scoate-ţi, doar o clipă, capul din nisip şi întreabă-te: dacă ai şti absolut sigur că următoarea ţigară va declanşa în organismul tău un cancer, ai mai fuma-o? E dificil să-ţi imaginezi boala, dar gândeşte-te că va trebui să mergi în spital pentru tratamentele acelea cumplite – iradieri, citostatice etc. În clipa aceea nu-ţi mai faci planuri de viaţă, ci de moarte. Ce se va alege de familia ta şi de cei dragi, de proiectele şi visele tale?

Văd adesea oameni cărora li se întâmplă această tragedie. Nici ei n-au crezut că li se va întâmpla, iar partea cea mai rea nu e boala în sine, ci

conştiinţa faptului că şi-au provocat-o singuri. Ne spunem toată viaţa: „O să mă las de fumat mâine”. Încearcă să-ţi imaginezi ce simt acei oameni care „au apăsat pe buton”. S-a terminat acum cu spălarea creierului. Ei văd „obiceiul” exact aşa cum este şi îşi petrec restul vieţii spunându-şi: „Cum am putut să cred că am nevoie de ţigară? Doamne, cât aş vrea să întorc timpul înapoi!”.

Nu te mai amăgi singur. Poţi face ceea ce trebuie acum. Adu-ţi aminte, e vorba de o reacţie în lanţ. Dacă fumezi următoarea ţigară, ajungi la următoarea şi tot aşa. Deja ţi se întâmplă şi ţie.

Ţi-am promis la începutul cărţii că nu vei fi supus unui tratament de şoc. Dacă ai hotărât deja să te laşi, restul capitolului nu va fi pentru tine un tratament de şoc. Dacă nu eşti sigur încă, sari peste ceea ce urmează şi revino aici după ce ai citit toată cartea.

Există nenumărate statistici despre cum poate periclita ţigara sănătatea fumătorului. Problema este că, înainte de a decide să se lase, fumătorul nu vrea să ştie despre ele. Chiar şi avertismentul de pe pachetele de ţigări e inutil, căci fumătorul îl ignoră, iar dacă se întâmplă să-l citească, se grăbeşte să-şi aprindă o ţigară.

Fumătorii cred de regulă că riscul ţigării pentru sănătate este ceva de genul lovit/ratat, ca atunci când păşeşti pe o mină. Ei bine, trebuie odată să pricepi: ***deja ţi se întâmplă***. Ori de câte ori tragi din ţigară, inhalezi gudroane cancerigene în plămâni. Iar cancerul nici măcar nu e cea mai rea boală fatală cauzată total sau parţial de ţigări. Fumatul are o contribuţie hotărâtoare în bolile de inimă, în ateroscleroză, emfizem pulmonar, anghină pectorală, tromboză, bronşită cronică şi astm.

Pe vremea când fumam, nu auzisem niciodată de ateroscleroză sau emfizem. Ştiam că permanenta hârâială din piept, tusea cronică, crizele de astm şi de bronşită tot mai frecvente erau urmarea directă a fumatului. Dar, deşi mă supărau, nu reprezentau chiar o suferinţă şi puteam ţine sub control disconfortul.

Mărturisesc că ideea cancerului pulmonar mă îngrozea, aşa că pesemne pur şi simplu am reprimat-o. Este uluitor cum teama faţă de pericolele pentru sănătate ale fumatului este umbrită de teama cealaltă, de a te lăsa. Şi nu atât pentru că ultima e mai mare, ci pentru că, dacă ne lăsăm azi, teama e imediată, în timp ce teama de cancer pulmonar este proiectată în viitor. De ce să fii pesimist? Poate că n-o să se întâmple. Oricum, până atunci o să mă las, îţi spui.

Avem tendinţa să ne gândim la fumat ca la o recompensă de război. Pe de-o parte, frica: e nesănătos, e scump, e mizerabil, e înrobitor. Pe de alta, plusurile: este plăcerea mea, este prietenul, sprijinul meu. Nu ne trece prin cap că şi această parte înseamnă tot frică. Nu ne place chiar aşa mult ţigara, dar ne simţim mizerabil fără ea.

Gândeşte-te la dependenţii de heroină lipsiţi de drog, la suferinţa abjectă prin care trec. Acum imaginează-ţi fantastica lor bucurie când îşi înfig acul în venă şi pun capăt cumplitei dorinţe. Încearcă să înţelegi cum ar putea cineva să creadă că obţine plăcere înfigându-şi un ac în venă.

Nedependenţii de heroină nu au senzaţia aceea de panică. Heroina nu înlătură senzaţia, dimpotrivă, o provoacă. Nefumătorii nu se simt nefericiţi dacă nu li se permite să fumeze după masă. Doar fumătorii au această senzaţie de frustrare. Nicotina nu o înlătură, dimpotrivă, o provoacă.

Frica de cancer pulmonar nu m-a făcut să mă las de ţigară pentru că imaginea mea era de genul mersului pe un teren minat. Dacă scapi – bine, dacă păşeşti pe o mină – înseamnă că n-ai avut noroc. Eşti conştient de riscuri şi, de vreme ce eşti gata să rişti, asta e treaba ta!

Prin urmare, dacă un nefumător încerca vreodată să-mi atragă atenţia asupra riscurilor, foloseam tactica de elucidare tipică pe care o adoptă toţi dependenţii.

„Trebuie să mori de ceva”.

Fireşte, dar este acesta un motiv logic ca să-ţi scurtezi în mod deliberat viaţa?

„Calitatea vieţii e mai importantă decât lungimea ei”.

Adevărat, însă vrei cumva să spui că un alcoolic sau un dependent de heroină are o calitate a vieţii mai bună decât cineva nedependent de aceste droguri? Chiar crezi că un fumător are o calitate a vieţii mai bună decât un nefumător? Cu siguranţă fumătorul pierde de două ori – viaţa lui e şi mai scurtă, şi mai nefericită.

„Plămânii mei sunt mai periclitaţi de gazele de eşapament decât de ţigări”.

Chiar dacă aşa ar fi, este acesta un motiv logic ca să-ţi pedepseşti plămânii şi mai mult? Îţi poţi imagina pe cineva atât de prost încât să-şi pună la gură ţeava de eşapament a maşinii şi să inhaleze gazele?

Exact aşa fac fumătorii! Gândeşte-te la asta data viitoare când vezi un biet fumător trăgând cu sete dintr-o ţigară!

Înţeleg de ce inflamaţia plămânilor şi riscul de a face cancer pulmonar nu m-au ajutat să mă las. Cu prima puteam să mă descurc, iar gândul cancerului îl reprimasem. Aşa cum ştii deja, metoda mea nu mizează pe lăsatul de fumat din frică, din contră, vreau să te fac să realizezi cât de plăcută va deveni viaţa când vei fi liber.

Totuşi sunt convins că, dacă aş fi putut vedea ce se petrece în corpul meu, asta m-ar fi ajutat să mă las. Nu mă refer la tehnica de şoc – să-i arăţi fumătorului culoarea plămânilor lui. Judecând după dinţii şi degetele mele pătate de nicotină, îmi era clar că nici plămânii nu arătau bine. Cu condiţia să funcţioneze în continuare, nu mă deranjau atâta ca dinţii şi degetele – cel puţin nu-i putea vedea nimeni.

Mă refer la îmbâcsirea progresivă a arterelor şi venelor şi la privarea treptată a fiecărui muşchi şi organ al corpului de oxigen şi nutrienţi, înlocuite

cu otrăvuri şi monoxid de carbon (provenite nu numai din gazele de eşapament, ci şi de la fumat).

La fel ca majoritatea conducătorilor auto, nu-mi place ideea că în motorul maşinii mele se află ulei murdar sau un filtru îmbâcsit. Îţi poţi imagina că ai o maşină nou-nouţă căreia nu-i vei schimba niciodată uleiul sau filtrul de ulei? Exact aşa ne purtăm cu corpul nostru când devenim fumători.

Mulţi medici corelează astăzi tot felul de boli cu fumatul, inclusiv diabetul, cancerul de col uterin şi cancerul de sân. Lucrul acesta nu mă surprinde. Industria tutunului insistă că profesia medicală n-a demonstrat ştiinţific niciodată că fumatul este cauza directă a cancerului pulmonar.

Dar statisticile sunt atât de copleşitoare, încât nu e nevoie de nici o dovadă. Nimeni nu mi-a demonstrat ştiinţific motivul exact pentru care, când îmi lovesc un deget cu ciocanul, mă doare. Şi totuşi am priceput imediat care e cauza.

Deşi nu sunt doctor, la fel ca în exemplul cu ciocanul şi degetul, mi-am dat seama curând că inflamaţia, tusea permanentă, crizele frecvente de astm şi bronşită erau în directă legătură cu ţigara. Totuşi, cred că pericolul cel mai mare al fumatului este deteriorarea treptată şi progresivă a sistemului nostru imunitar.

Toate plantele şi animalele de pe această planetă sunt atacate de-a lungul vieţii de microbi, virusuri, paraziţi etc. Sistemul nostru imunitar e cea mai puternică barieră în calea bolilor. Cu toţii avem, cât timp trăim, diverse maladii şi infecţii. Pesemne că suferim şi de o formă oarecare de cancer de-a lungul vieţii. Cu toate astea, nu cred că organismul uman a fost astfel conceput încât să fie răpus de boală şi, dacă suntem puternici şi sănătoşi, sistemul nostru imunitar va lupta şi va învinge. Dar cum ar putea funcţiona eficient sistemul tău imunitar de vreme ce privezi fiecare muşchi şi fiecare organ de oxigen şi de nutrienţi, înlocuindu-le cu monoxid de carbon şi otrăvuri? Problema nu e

atât că fumatul provoacă boala, ci că îţi distruge treptat sistemul imunitar, cam în acelaşi fel ca SIDA.

De o serie de efecte adverse pe care le-a avut fumatul asupra sănătăţii mele, unele manifestându-se ani în şir, nu mi-am dat seama decât târziu, după ce m-am lăsat de fumat.

Pe când îi dispreţuiam pe acei idioţi şi nebuni care preferau să li se amputeze picioarele în loc să se lase de fumat, nu-mi trecea prin cap că eu însumi sufeream de ateroscleroză. Presupuneam că tenul meu cenuşiu se datorează pigmenţilor sau lipsei de exerciţiu fizic. Nu m-am gândit că adevăratul motiv este blocarea vaselor capilare. Pe la 30 de ani începusem să am vene varicoase – care au dispărut ca prin farmec când m-am lăsat de fumat. Ajunsesem în stadiul – cam cinci ani înainte să mă las – în care aveam în fiecare noapte senzaţie ciudată în picioare. Nu erau dureri ascuţite, nici furnicături, doar un fel de senzaţie de nerăbdare. O rugam pe Joyce în fiecare seară să-mi maseze picioarele. Abia la vreun an după ce m-am lăsat de fumat mi-am dat seama că nu mai am nevoie de masaj.

Cu vreo doi ani înainte să mă las, aveam uneori dureri violente în piept. Îmi era teamă că e vorba de cancer pulmonar, dar acum cred că era anghină pectorală. N-am mai avut nici o criză de când m-am lăsat de fumat.

Pe când eram copil, obişnuiam să sângerez din abundenţă când mă tăiam. Eram foarte speriat. Nimeni nu-mi explicase că sângerarea este de fapt un proces natural, fundamental de vindecare şi că sângele se coagulează când scopul său vindecător se încheie. Credeam că am hemofilie şi-mi era teamă că voi sângera atât de mult încât o să mor. Adult, mi s-a întâmplat să mă tai destul de adânc şi totuşi să nu sângerez aproape deloc. Din rană ieşea o mâzgă roşie-maronie.

Culoarea aceea mă îngrijora. Ştiam că sângele trebuie să fie roşu aprins şi am crezut că am vreo boală de sânge. Pe de altă parte, consistenţa nu-mi displăcea, căci se terminase cu sângerările abundente. Abia după ce m-am

lăsat de ţigară am aflat că fumatul îngroaşă sângele şi că nuanţa maronie se datora lipsei de oxigen. Habar n-aveam înainte de acest efect al fumatului, însă acum este ceea ce, retrospectiv, mă îngrozeşte cel mai tare.

Când mă gândesc la biata mea inimă, chinuindu-se să pompeze mâzga aceea prin vasele îngustate, zi şi noapte, la absolut fiecare bătaie, faptul că n-am făcut atac de cord sau cerebral mi se pare un miracol. Am realizat nu cât e de fragil corpul nostru, ci cât de puternică şi de ingenioasă e maşinăria care-l ţine în funcţiune!

Pe la 40 de ani îmi apăruseră pe mâini pete de la ficat. Dacă nu ştii, e vorba de petele acelea maronii sau albicioase pe care le au persoanele foarte în vârstă pe mâini şi pe fată. Am încercat să le ignor, presupunând că se datorează îmbătrânirii precoce provocate de stilul meu de viaţă dezordonat. La cinci ani după ce am scăpat de ţigară, un fumător de la clinica Raynes Park mi-a spus că petele lui dispăruseră când se lăsase, la o dată ulterioară, de fumat. Uitasem de ale mele, dar am observat cu uimire că nu le mai aveam.

Ori de câte ori mă ridicam brusc, mai ales din baie, vedeam în faţa ochilor pete luminoase. Mă simţeam ameţit, de parcă eram gata să leşin. N-am corelat niciodată treaba asta cu fumatul. Credeam că e ceva absolut normal şi că i se întâmplă oricui. Doar acum cinci ani, când un fost fumător mi-a spus că nu mai are senzaţia asta, mi-am dat seama că n-o mai am nici eu.

Ai putea trage concluzia că sunt cam ipohondru. Şi cred că într-adevăr am fost pe când fumam. Unul dintre efectele cele mai nocive ale fumatului este că ne inoculează falsa convingere că nicotina ne dă curaj, când de fapt ni-l ia – treptat şi pe nesimţite. Am fost şocat când l-am auzit pe tatăl meu spunând că nu vrea să ajungă la 50 de ani. Nu-mi trecea prin minte că peste 20 de ani o să am exact aceeaşi lipsă de *joie de vivre*. Când eram copil, îmi era frică de moarte. Mi-am închipuit că fumatul mă va elibera de această frică. Poate că a făcut-o. Dar a înlocuit-o cu ceva infinit mai rău: frica de a trăi!

Acum îmi este iar frică de moarte. Şi nu mă deranjează. Ştiu care este motivul: faptul că acum mă bucur atâta de viaţă. Nu mă preocupă prea tare frica de moarte, aşa cum nu mă preocupa când eram copil. Sunt prea ocupat să-mi trăiesc din plin viaţa. N-am mari şanse să trăiesc până la o sută de ani, dar o să încerc. Şi voi încerca să mă bucur de fiecare clipă!

Au existat încă două avantaje în privinţa sănătăţii, la care nici nu m-am gândit înainte să mă las de fumat. Primul se referă la faptul că obişnuiam să am coşmaruri repetate în fiecare noapte. Visam că cineva mă urmăreşte. Bănuiesc că era rezultatul privării de nicotină a organismului în timpul nopţii, de unde senzaţia de pericol. Acum n-am decât un coşmar – că fumez iarăşi. E un vis destul de răspândit printre foştii fumători. Unora le e teamă că înseamnă dorinţa subconştientă de a fuma. Nu trebuie să te temi. Faptul că e un coşmar înseamnă că-ţi face mare plăcere să nu fii fumător. Firește, după orice coşmar apare zona aceea de semiconştienţă, când te trezeşti şi nu ştii sigur dacă s-a petrecut cu adevărat o catastrofă, dar nu e minunat să-ţi dai apoi seama că a fost doar un vis?

Acum, al doilea avantaj. La clinicile mele, când discut efectul fumatului asupra concentrării, uneori spun: „Ce organ din corpul nostru trebuie să fie, în primul rând, bine alimentat cu sânge?”. Zâmbetele ambigue de pe chipurile bărbaţilor, mai ales, par să indice că nu se gândesc la răspunsul corect. De fapt, au perfectă dreptate. Fiind englez şi destul de timid, subiectul mi se pare cam jenant şi nu vreau să redactez un mic „raport Kinsey”, intrând în detalii privind efectele adverse ale fumatului asupra propriei mele activităţi şi plăceri sexuale – sau asupra celor ale altor foşti fumători cu care am discutat. Din nou, n-am fost conştient de acest efect decât la o vreme după ce m-am lăsat şi atribuiam performanţa mea sexuală, sau mai bine zis lipsa ei, înaintării în vârstă.

Dacă urmăreşti filme documentare de ştiinţe naturale, vei vedea că prima regulă a naturii e supravieţuirea, iar a doua e supravieţuirea speciilor,

adică reproducerea. Natura se asigură că reproducerea nu are loc decât dacă partenerii se simt sănătoşi fizic şi dispun de un „cămin” sigur, de un teritoriu, de hrană şi de o pereche adecvată. Ingeniozitatea umană a reuşit să încalce într-o oarecare măsură aceste reguli. Şi totuşi, am certitudinea că fumatul poate duce la impotenţă, după cum te pot asigura că atunci când te simţi sănătos şi în formă te vei bucura de actul sexual mai mult şi mai frecvent.

Fumătorii mai au iluzia că efectele nocive ale fumatului sunt supra-licitate. De fapt este exact pe dos. Nu există niciun dubiu că fumatul este cauza numărul unu de deces în societatea noastră. Problema este că în majoritatea cazurilor în care ţigara duce (sau contribuie) la deces, lucrul acesta nu e consemnat în statistici.

S-a estimat că 44% din incendiile domestice sunt provocate de ţigară – şi mă întreb câte accidente de maşină se produc în acea fracţiune de secundă când şoferul, aprinzându-şi ţigara, nu mai este atent la drum. În general sunt un şofer prudent, dar nu-mi place să-mi aduc aminte de câte ori mi-a zburat ţigara din gură, când mă apuca un acces de tuse, aterizând de preferinţă în spaţiul dintre scaune. Sunt sigur că mulţi alţi şoferi fumători ştiu ce înseamnă să bâjbâi cu o mână după ţigara fumegândă, în timp ce încerci să conduci cu mâna cealaltă.

Efectul spălării creierului este că ne comportăm ca în bancul bine cunoscut: ne prăbuşim de pe un bloc cu o sută de etaje şi, când ajungem la al cincizecilea, ne spunem: „Deocamdată e bine!”… Ne imaginăm că, dacă am scăpat până acum, o ţigară în plus n-are cum să schimbe ceva.

Încearcă să vezi lucrurile altfel: „obiceiul” e un lanţ veşnic, fiecare ţigară te face să ai nevoie de următoarea. Când „te obişnuieşti”, aprinzi un fitil. Din păcate, nu ştii cât de lung e fitilul. Ori de câte ori iei o ţigară, faci un pas către bombă. De unde ştii că la următorul pas nu va exploda?

CAPITOLUL 18

ENERGIA

Cei mai mulţi fumători îşi dau seama ce efect are asupra plămânilor procesul progresiv de îmbâcsire şi de privare de oxigen şi nutrienţi. Dar nu sunt conştienţi în aceeaşi măsură de efectul asupra nivelului lor de energie.

Una dintre perfidiile capcanei fumatului este că efectele, deopotrivă fizice şi mentale, se produc imperceptibil şi atât de gradat încât nu suntem conştienţi de ele şi le socotim fireşti.

Efectele proastelor obişnuinţe alimentare sunt cam la fel. Burta bărbaţilor apare încetul cu încetul, aşa că nu îi alarmeze pe posesori. Îi privim pe obezi şi ne întrebăm uimiţi cum s-au lăsat să ajungă în această stare.

Dar să presupunem că totul s-ar petrece peste noapte. Când te bagi seara în pat, corpul tău e zvelt, musculos, fără un gram de grăsime în plus. Când te trezeşti dimineaţa, ai o sută de kilograme, eşti burtos şi greoi. Şi în loc să te trezeşti complet odihnit şi plin de energie, abia poţi să-ţi ţii ochii deschişi, eşti apatic, te simţi mizerabil. Ai fi cu siguranţă cuprins de panică şi te-ai întreba ce boală a dat peste tine. Însă boala este aceeaşi. Faptul că ţi-au trebuit 20 de ani ca să ajungi în starea asta n-are nici o importanţă.

La fel se întâmplă cu fumatul. Dacă aş putea să te transfer instantaneu în corpul şi în mintea pe care le-ai avea după doar trei săptămâni de lăsat de fumat, nu mi-ar mai trebui nimic ca să te conving. Ţi-ai spune: „O să mă simt într-adevăr atât de sănătos?”. Şi insist: nu numai că ai să te simţi mai sănătos şi cu mai multă energie, dar vei avea mai multă încredere în tine însuţi, vei fi mai relaxat şi te vei concentra mai bine.

Îmi amintesc că în adolescenţă mă agitam doar ca să-mi consum energia. Pe la 30 şi ceva de ani, eram în permanenţă obosit şi apatic. Abia reuşeam să mă trezesc dimineaţa la nouă. După masa de seară, zăceam pe canapea în faţa televizorului şi cam în cinci minute începeam să moţăi. Cum tatăl meu se comporta la fel, credeam că aşa e normal. Îmi închipuiam că energia e privilegiul exclusiv al copilăriei şi adolescenţei şi că bătrâneţea începe la 20 şi ceva de ani.

La scurtă vreme după ce am stins ultima ţigară, mi s-a luat o piatră de pe inimă văzând că inflamaţia şi tusea au dispărut şi că nu mai am deloc crize de astm. Dar s-a mai întâmplat şi altceva – ceva cu adevărat miraculos şi neaşteptat. Am început să mă trezesc dimineaţa la şapte, simţindu-mă complet odihnit şi plin de energie, tentat să fac gimnastică, jogging, înot.

La 48 de ani eram incapabil să fug zece metri sau să înot un sfert de bazin. Activităţile mele sportive se limitau la atât de dinamicul biliard – „joc de oameni în vârstă” – şi la golf, caz în care mă deplasam cu maşinuţa.

La 64 de ani fac jogging două-trei mile pe zi, fac gimnastică jumătate de oră şi înot douăzeci de bazine. E minunat să ai energie, iar când te simţi puternic fizic şi mental e minunat să trăieşti.

Problema este că refacerea sănătăţii fizice şi mentale după ce te-ai lăsat de fumat este şi ea treptată. Dar nimic nu e atât de lent ca scufundarea în prăpastie, iar dacă treci prin trauma „Metodei voinţei” de a te lăsa de fumat, toate avantajele privind sănătatea şi banii vor fi umbrite de depresie.

Din păcate, nu te pot transfera în corpul şi mintea de peste trei săptămâni. Tu însă poţi! Ştii din instinct că tot ce îţi spun e adevărat. Nu trebuie decât *să-ţi foloseşti imaginaţia*!

CAPITOLUL 19

„MĂ RELAXEAZĂ ŞI ÎMI DĂ ÎNCREDERE ÎN MINE ÎNSUMI”

Iată cea mai nocivă aberaţie privind fumatul. Din contră, fumătorii suferă de o senzaţie de nesiguranţă! Iar să nu mai trăieşti cu această senzaţie perpetuă înseamnă, cred eu, sfârşitul sclaviei, cel mai extraordinar beneficiu al lăsatului de fumat.

Fumătorilor le pare greu de crezut că tocmai ţigara e cauza senzaţiei de nesiguranţă care îi cuprinde noaptea târziu, pe stradă, când constată că pachetul e gol. Nefumătorii nu sunt chinuiţi de această senzaţie. Ţigara e cea care o provoacă.

Am devenit conştient de multe dintre avantajele lăsatului de fumat luni mai târziu, în urma discuţiilor cu alţi fumători, la consultaţiile mele.

Vreme de 25 de ani am refuzat examenele medicale. Când mi-am făcut asigurarea pe viaţă, am insistat să fie „fără examen medical” şi ca urmare am plătit rate mai mari. Nu suportam spitalele, medicii sau dentiştii. Nu puteam înfrunta ideea bătrâneţii, a pensiei ş.a.m.d.

N-am făcut nicio legătură între aceste lucruri şi „obiceiul” de a fuma, însă când m-am eliberat parcă m-aş fi trezit dintr-un coşmar.

Acum aştept cu bucurie fiecare zi nouă. Sigur, mi se întâmplă şi lucruri rele în viaţă, sunt supus stresului şi neplăcerilor la fel ca toată lumea, dar le înfrunt plin de încredere în mine însumi. Şi pentru că sunt mai sănătos, pentru că am mai multă energie şi încredere, lucrurile bune din viaţă sunt şi ele mai plăcute.

CAPITOLUL 20

ACELE UMBRE SINISTRE

O altă mare bucurie a lăsatului de fumat este că scapi de umbrele acelea sinistre, furişate într-un cotlon al minţii.

Toţi fumătorii ştiu că sunt nişte idioţi şi că eludează efectele nocive ale ţigării. Mai tot timpul, fumatul e un act automat, dar umbrele acelea subzistă în subconştient, gata să iasă la suprafaţă.

Ai câteva avantaje extraordinare când te laşi de fumat. De unele am fost conştient tot timpul pe când eram fumător: faptul că nu-mi va mai fi periclitată sănătatea, că n-o să mai arunc banii pe apa sâmbetei, că o să scap, pur şi simplu, de stupiditatea fumatului. Şi totuşi, îmi era atât de frică să mă las, eram atât de ocupat să mă opun bunelor intenţii şi tuturor celor care încercau să mă convingă, încât îmi foloseam toată imaginaţia şi energia pentru a-mi găsi scuze, oricât de şubrede, ca să fumez în continuare.

Surprinzător, cele mai ingenioase idei mi-au venit chiar când încercam să mă las. Erau cu siguranţă inspirate de teama şi nefericirea care mă cuprinseseră când foloseam „Metoda voinţei”.

Nu puteam cu niciun chip să nu mă gândesc la sănătate şi la aspectul financiar. Dar abia acum, când am devenit liber, mi-am dat seama, cu uimire, cât de bine reuşisem să-mi alung din minte avantajele şi mai mari ale lăsatului de fumat.

Am menţionat deja sclavia – să-ţi petreci jumătate din viaţă având permisiunea să fumezi, făcând-o automat şi dorindu-ţi să n-o fi început niciodată, iar cealaltă jumătate din viaţă simţindu-te nefericit şi frustrat pentru

că societatea nu-ţi dă voie să fumezi. Într-un capitol precedent am pomenit bucuria extraordinară de a-ţi recăpăta energia. În cazul meu însă, cea mai mare bucurie, odată eliberat, n-a fost sănătatea, banii, energia sau sfârşitul sclaviei – a fost dispariţia sentimentului că sunt dispreţuit de nefumători şi a ideii că sunt vinovat faţă de ei. Şi mai presus de orice, redobândirea respectului faţă de mine însumi.

Majoritatea fumătorilor nu sunt persoane lipsite de voinţă şi de coloană vertebrală, aşa cum îşi închipuie şi ei, şi societatea. Eram stăpân pe toate celelalte aspecte ale vieţii mele. Îmi era silă de mine că sunt dependent de o mahorcă blestemată, despre care ştiam că-mi distruge viaţa. E greu de descris plăcerea de a-i privi pe ceilalţi fumători – tineri sau bătrâni, ocazionali sau învederaţi – fără pic de invidie, ci cu un sentiment de milă în ce-i priveşte şi de uşurare în ce te priveşte – pentru că nu mai eşti sclavul ţigării blestemate.

Ultimele două capitole s-au ocupat de marile avantaje de a fi nefumător. Cred că e necesar să fac o prezentare echilibrată, aşa că următorul capitol enumeră avantajele de a fi fumător.

CAPITOLUL 21

AVANTAJELE DE A FI FUMĂTOR

CAPITOLUL 22

LĂSATUL DE FUMAT PRIN *„METODA VOINŢEI”*

În societatea noastră s-a ajuns la concluzia că e foarte greu să te laşi de fumat. Până şi cărţile care te învaţă cum să te laşi încep de obicei prin a-ţi spune cât este de dificil. În realitate, este ridicol de uşor. Da, înţeleg că te îndoieşti, dar hai să ne gândim puţin.

Dacă ţelul tău este să alergi o milă în mai puţin de patru minute, treaba asta e dificilă. Poţi avea nevoie de ani întregi de antrenament dur şi e posibil să nu reuşeşti nici atunci (multe din reuşitele noastre sunt de ordin mental. Nu e ciudat cât a fost de dificil până când Bannister a atins recordul, pentru că astăzi să fie ceva banal?).

Ca să termini cu fumatul, tot ce ai de făcut este să nu mai fumezi. Nimeni nu te obligă să fumezi (în afară de tine însuţi) şi, spre deosebire de mâncare şi băutură, n-ai nevoie de fumat ca să supravieţuieşti. Deci, dacă vrei să nu mai fumezi, de ce să fie greu? De fapt nu e. Fumătorii sunt cei care complică lucrurile, recurgând la „Metoda voinţei”. Eu definesc „Metoda voinţei” drept acea metodă care-l obligă pe fumător să simtă că, într-un fel, se sacrifică. Să analizăm un pic „Metoda voinţei”.

Nu noi hotărâm să devenim fumători. Pur şi simplu facem un experiment cu primele ţigări şi, pentru că au un gust groaznic, suntem convinşi că ne putem opri oricând dorim. De regulă fumăm acele prime câteva ţigări

doar când vrem – şi asta se petrece de obicei în societate, în compania altor fumători.

Înainte să ne dăm seama, nu numai că ne cumpărăm ţigări în mod regulat şi le fumăm când vrem, dar fumăm în fiecare zi. Fumatul a devenit o parte a vieţii noastre. Ne asigurăm că avem întotdeauna ţigări la noi. Suntem încredinţaţi că fumatul îmbunătăţeşte mesele şi întâlnirile cu prietenii – şi ne ajută să scăpăm de stres. Se pare că nu ne trece prin cap că aceeaşi ţigară, scoasă din acelaşi pachet, va avea după masă exact acelaşi gust ca dimineaţa, la sculare. Realitatea este că fumatul nu îmbunătăţeşte mesele şi nici altceva, însă fumătorii îşi închipuie că nu se pot bucura de o masă ori nu pot învinge stresul fără o ţigară.

De obicei durează până realizăm că suntem dependenţi, deoarece ne amăgim că fumăm fiindcă ne place ţigara, nu fiindcă trebuie s-o fumăm. Şi pentru că nu ne place (niciodată nu ne place), ne amăgim că ne putem lăsa oricând vrem.

De regulă, până nu încercăm cu adevărat să ne lăsăm, nu ne dăm seama că există o problemă. Primele tentative au loc adesea când abia am început să fumăm, determinate de obicei de lipsa de bani (băiatul se îndrăgosteşte de o fată şi amândoi încearcă să strângă bani pentru o casă, nu să-i irosească pe ţigări) sau de probleme de sănătate (adolescentul care face sport descoperă că începe să gâfâie). Indiferent de motiv, fumătorul aşteaptă întotdeauna o situaţie stresantă, fie că este vorba de sănătate sau de bani. De îndată ce nu mai fumează, *micul monstru lăuntric* are nevoie de hrană. Fumătorul vrea atunci o ţigară, iar faptul că n-o poate avea îl face şi mai nefericit. Ceea ce lua împotriva stresului nu-i mai este acum la îndemână, astfel că suferă o triplă lovitură. Rezultatul probabil, după o perioadă de chin, este compromisul: „O să fumez mai puţin”. Sau „Am ales prost momentul”. Sau „O să aştept până când n-o să mai fiu stresat”. Însă când stresul a trecut nu mai are nevoie să se lase, aşa că nu mai încearcă până la următorul moment stresant. Bineînţeles,

momentul nu e niciodată potrivit, deoarece, pentru majoritatea oamenilor, viaţa devine mai stresantă, nu mai puţin stresantă. Ieşim de sub aripa protectoare a părinţilor şi înfruntăm viaţa – ne cumpărăm o casă, plătim rate, facem copii, ne luăm slujbe tot mai grele ş.a.m.d. Evident, viaţa fumătorului nu poate deveni niciodată mai puţin stresantă pentru că ceea ce produce stresul e tocmai ţigara. Pe măsură ce doza de nicotină creşte, fumătorul devine tot mai nefericit şi iluzia lui în ce priveşte dependenţa se amplifică.

De fapt, e o iluzie că viaţa devine tot mai stresantă, iar ceea ce generează iluzia e tocmai fumatul sau o adicţie similară. Vom discuta asta în amănunt în capitolul 28.

După primele eşecuri, fumătorul începe de obicei să viseze că într-o bună zi o să se trezească şi pur şi simplu n-o să mai vrea să fumeze. Speranţa asta e aţâţată în general de poveştile auzite de la alţi foşti fumători („Am avut o gripă şi după aia n-am mai putut să fumez”).

Nu te amăgi. Am verificat asemenea zvonuri şi nu sunt niciodată atât de simple pe cât par. De obicei fumătorul se pregătea să se lase şi s-a folosit de gripă ca de o trambulină. Eu însumi am petrecut 30 şi ceva de ani aşteptând să mă trezesc într-o bună dimineaţă cu dorinţa de a nu mai fuma niciodată. Dar, ori de câte ori eram răcit şi mă supăra pieptul, abia aşteptam să se termine odată ca să pot fuma cumsecade.

Oamenii care se lasă de fumat „dintr-odată” au suferit de obicei un şoc. Le-a murit o rudă apropiată de o boală corelată cu fumatul sau le-a fost foarte frică pentru propria lor sănătate. Dar e mult mai frumos să spui: „Într-o dimineaţă, am hotărât să nu mai fumez. Uite de ce sunt în stare!”. Nu te mai păcăli singur! Nu se va întâmpla decât cu contribuţia ta directă.

Să vedem mai în detaliu de ce „Metoda voinţei” este atât de dificilă.

De cele mai multe ori adoptăm în viaţă stilul „las treaba asta pe mâine”, adică ne băgăm, ca struţul, capul în nisip. Câteodată ceva declanşează totuşi o tentativă de a ne lăsa. Grija pentru sănătate, bani, stigmatul social, sau recenta

criză de tuse cu sufocare, în urma căreia ne-am dat seama nu prea ne place treaba asta.

Indiferent de motiv, ne scoatem capul din nisip şi începem să cântărim argumentele pro şi contra fumat. După care descoperim ceea ce am ştiut toată viaţa: la o evaluare raţională, concluzia este NU MAI FUMA – de o mie de ori!

Dacă faci socoteala ce avantaje ai dacă fumezi şi ce avantaje ai dacă te laşi, diferenţa de puncte este copleşitoare în favoarea lăsatului de fumat. Însă deşi fumătorul ştie că i-ar fi mai bine dacă n-ar fuma, el crede totuşi că sacrifică ceva. E o iluzie, dar e o iluzie puternică. Fără să ştie de ce, fumătorul crede că ţigara îl ajută în momentele bune şi în momentele proaste ale vieţii.

Înainte să facă tentativa, a fost supus la două forme de spălare a creierului: cea a societăţii, consolidată de cea a propriei adicţii. Lor li se adaugă încă o formă de spălare a creierului, şi mai puternică: „E foarte greu să te laşi!”.

A auzit poveşti despre fumători care s-au lăsat de mai multe luni şi încă au o poftă disperată de ţigară. E vorba de acei foşti fumători veşnic nemulţumiţi – s-au lăsat, dar îşi petrec restul vieţii văicărindu-se cât le-ar plăcea să fumeze o ţigară. A auzit de fumători care n-au mai fumat ani în şir, părând să ducă o existenţă fericită, dar care au aprins la un moment dat o ţigară şi au redevenit dependenţi. Cunoaşte probabil şi câţiva fumători în stadii avansate de boală, care în mod clar se autodistrug şi cărora, în mod evident, nu le place ţigara, însă continuă să fumeze. Peste toate, a avut probabil el însuşi una sau mai multe experienţe de acest tip.

Aşa că, în loc să pornească entuziasmat – „ce minune, am hotărât să nu mai fumez!” – porneşte cu un sentiment prost, de sfârşit de lume, de parcă trebuie să urce Everestul, şi cu credinţa fermă că odată ce micul monstru şi-a înfipt ghearele în tine eşti captiv pe viaţă. Mulţi fumători pornesc asta cerându-şi scuze prietenilor şi rudelor: „Uite, eu o să încerc să mă las de fumat

şi o să fiu probabil nervos în săptămânile următoare. Încearcă să mă suporţi". Nenumărate tentative sunt sortite eşecului mai înainte să înceapă.

Să presupunem că fumătorul supravieţuieşte fără ţigară câteva zile. Congestia din piept dispare destul de repede. N-a cumpărat ţigări, aşa că are mai mulţi bani în buzunar. Deci motivele pentru care s-a hotărât să se lase i se evaporă rapid din minte. E ca şi cum ai vedea un accident grav de circulaţie în timp ce eşti la volan. Încetineşti un pic, dar te gândeşti că întârzii, aşa că uiţi totul şi apeşi pe accelerator.

Pe de altă parte, acel *mic monstru dinăuntrul tău* nu şi-a primit doza. Nu ai nici o durere fizică: dacă o răceală ţi-ar produce aceeaşi senzaţie, nu te-ai opri din lucru şi n-ai fi deprimat. Ai trece peste treaba asta cu uşurinţă. Tot ce ştie fumătorul este că vrea o ţigară. De ce o vrea, nu ştie. *Micul monstru din viscere* îl trezeşte apoi pe *monstrul cel mare, din cap*, aşa că persoana care, cu câteva ore sau zile mai devreme, făcea lista tuturor motivelor de a se lăsa de fumat, caută acum cu disperare o scuză să se reapuce. Îşi spune chestii de genul:

1. Viaţa e scurtă. Poate veni un cutremur. Se prea poate ca mâine să mă calce un autobuz. Oricum m-am lăsat prea târziu. În ziua de azi se spune că totul e cancerigen.
2. Am ales un moment prost. Trebuia să aştept până după Crăciun/după vacanţă/după cutare eveniment stresant.
3. Nu mă pot concentra. Sunt tot mai enervat şi mai furios. Nu pot să-mi fac treburile cumsecade. Familia şi prietenii n-or să mă mai iubească. E clar, de dragul tuturor, trebuie să reîncep să fumez. Sunt un fumător învederat şi n-am să mai fiu niciodată fericit dacă n-o să mai fumez o ţigară. Acest lucru m-a făcut să fumez timp de 33 de ani!

În acest moment, de obicei fumătorul cedează. Aprinde o ţigară – şi schizofrenia se amplifică. Pe de-o parte, imensa uşurare de a-ţi satisface, în sfârşit, dorinţa, în clipa când micul monstru îşi primeşte doza. Pe de altă parte,

dacă ai supravieţuit fără să fumezi un timp mai îndelungat, ţigara are un gust groaznic şi nu poţi pricepe de ce o fumezi. De aceea crede fumătorul că n-are voinţă. De fapt, nu e vorba de lipsă de voinţă. Tot ce-a făcut a fost să se răzgândească şi să ia o hotărâre absolut raţională, în lumina ultimelor informaţii. Ce sens are să fii sănătos dacă eşti nefericit? Ce sens are să fii bogat dacă eşti nefericit? Absolut nici unul. E infinit mai bine să ai o viaţă mai scurtă, dar fericită, decât una lungă şi nefericită.

Numai că nu e adevărat – este exact pe dos! Viaţa de nefumător este infinit mai plăcută, dar amăgirea de care spuneam m-a făcut să fumez 33 de ani şi, trebuie să mărturisesc, dacă ar fi conţinut un strop de adevăr, încă aş mai fuma (corecţie: n-aş mai fi pe lumea asta).

Suferinţa fumătorului n-are nimic de-a face cu chinul lipsei de nicotină. Sigur, ultimul are un rol declanşator, însă agonia este de fapt mentală şi e provocată de îndoială şi de incertitudine. Cum fumătorul a avut din start sentimentul că face un sacrificiu, el începe să se simtă frustrat, ceea ce este o formă de stres. Momentele în care creierul îi spune „Ia o ţigară!” sunt cele de stres. Prin urmare, de îndată ce se lasă, vrea o ţigară. Dar acum n-o poate avea pentru că s-a lăsat de fumat. Treaba asta îl deprimă şi mai tare, ceea ce redeclanşează procesul.

Alt lucru care face „Metoda voinţei” atât de dificilă e faptul că aştepţi să se întâmple ceva. Dacă scopul tău este să treci o probă de conducere auto, când ai trecut proba e sigur că ţi-ai atins scopul. În cazul *Metodei voinţei*, îţi spui: „Dacă pot să rezist suficient fără ţigară, până la urmă nevoia de a fuma va dispărea”.

Când ştii că ţi-ai realizat scopul? Nu ştii niciodată, acesta e răspunsul, pentru că aştepţi să se întâmple ceva şi nu se întâmplă nimic. Te-ai lăsat de

fumat când ai stins ultima ţigară, iar acum nu faci decât să aştepţi, ca să vezi cât va dura până când cedezi.

Aşa cum spuneam mai sus, agonia prin care trece fumătorul e mentală, provocată de incertitudine. Deşi nu există durere fizică, efectul e totuşi puternic. Fumătorul este nefericit şi se simte nesigur pe sine. Nu uită deloc de fumat, dimpotrivă, fumatul îl obsedează.

Pot fi zile, sau chiar săptămâni de depresie neagră. Mintea fumătorului e asaltată de îndoieli şi temeri:

„Cât va dura dorinţa?”

„O să mai fiu vreodată fericit?”

„O să mai doresc vreodată să mă trezesc dimineaţa?”

„O să mă mai bucur vreodată de o masă?”

„Cum o să fac faţă stresului pe viitor?”

„O să-mi mai placă vreodată să merg la petreceri?”

Fumătorul aşteaptă ca lucrurile să se îmbunătăţească, însă atâta vreme cât se lamentează, ţigara devine tot mai preţioasă.

De fapt, ceva se întâmplă, dar fumătorul nu-şi dă seama. Dacă poate supravieţui trei săptămâni fără să inhaleze deloc nicotină, dorinţa fizică de nicotină dispare. Pe de altă parte, cum spuneam înainte, chinul privării de nicotină este atât de discret, încât fumătorul practic nu-l percepe. Totuşi, cam în trei săptămâni, mulţi fumători simt că „au învins”. Aşa că îşi aprind o ţigară ca să şi-o demonstreze! Are un gust groaznic, dar fostul fumător a livrat acum corpului o doză de nicotină, iar în clipa când stinge ţigara nicotina începe să-i părăsească organismul. Şi iată că vocea aceea mititică, dintr-un cotlon al

minţii, îi spune: ”Vrei încă una”. Învinsese, dar a redevenit dependent chiar acum.

De obicei, fumătorul nu-şi va aprinde pe loc o altă ţigară. Îşi spune: „Nu vreau să devin din nou dependent”. Aşa că lasă să treacă o vreme – ore, zile, chiar săptămâni. Acum fostul fumător s-a convins: „N-am devenit dependent, deci nu risc nimic dacă-mi mai aprind una”. A căzut în aceeaşi capcană ca la început şi deja alunecă pe pantă în jos.

Fumătorii care reuşesc să se lase cu „Metoda voinţei” înclină să creadă că metoda durează prea mult şi e dificilă. Motivul este că principala problemă e *spălarea creierului* şi, când dependenţa fizică a dispărut, fumătorul continuă să fie obsedat de ţigară. Până la urmă, dacă reuşeşte să supravieţuiască destul de mult timp, începe să priceapă că n-o să moară. Nu se mai lamentează şi acceptă că viaţa merge înainte şi e plăcută fără ţigară.

Mulţi fumători reuşesc cu această metodă, dar ea e anevoioasă, iar eşecurile sunt mult mai numeroase decât succesele. Chiar şi cei care reuşesc, rămân tot restul vieţii vulnerabili. Îşi păstrează o oarecare *spălare a creierului* şi sunt încredinţaţi că în momentele bune sau în cele rele ţigara poate să ajute. (Foarte mulţi nefumători suferă şi ei de această iluzie. Sunt supuşi la rândul lor spălării creierului, dar fie nu pot învăţa să le „placă” ţigara, fie refuză partea nocivă – „nu, mulţumesc!”). Iată de ce mulţi fumători care se lasă pe perioade îndelungate reîncep să fumeze.

Mulţi foşti fumători îşi aprind o ţigară sau ca „premiu”, sau ca să se autoconvingă cât de oribilă este. Şi chiar este, dar, de îndată ce omul stinge ţigara, nicotina începe să-i părăsească organismul şi vocea mititică din cotlonul minţii spune: „Vrei încă una”. Dacă aprinde încă una, continuă să aibă un gust oribil, aşa că-şi spune: „Minunat! Atâta timp cât nu-mi place, nu devin dependent. După Crăciun/vacanţă/necazul ăsta, o să mă las definitiv”.

Prea târziu. Este deja dependent. Capcana în care căzuse cândva l-a capturat încă o dată.

Aşa cum spun tot timpul, plăcerea n-are niciun rol. Şi niciodată n-a avut! Dacă ar fi vorba de plăcere, nimeni n-ar fuma mai mult de o ţigară. Ne închipuim că ne plac ţigările doar fiindcă nu putem admite că suntem atât de proşti încât să le fumăm fără să ne placă. Tocmai de aceea fumatul e în mare parte subconştient. Dacă, în timp ce fumezi fiecare ţigară, ai fi conştient de ceea ce-ţi intră în plămâni şi ţi-ai spune: ”Chestia asta mă costă, într-o viaţă, 40 000 de lire sterline, iar ţigara din care trag acum poate să-mi declanşeze cancerul ăla de plămâni” – atunci, până şi iluzia plăcerii ar dispărea. N-am suporta să înfruntăm acest gând! Dacă observi fumătorii, mai ales în societate, vei vedea că sunt fericiţi doar când nu-şi dau seama că fumează. De îndată ce îşi dau seama, încep să se simtă stânjeniţi şi culpabili. Fumăm ca să hrănim *micul monstru*… şi, odată ce ai expulzat *micul monstru din corp* şi *marele monstru din cap,* nu vei mai avea nici nevoia, nici dorinţa să fumezi.

CAPITOLUL 23

FEREŞTE-TE DE REDUCEREA NUMĂRULUI DE ŢIGĂRI

Mulţi fumători recurg la reducerea numărului de ţigări fie ca etapă către lăsatul complet de fumat, fie ca tentativă de a ţine sub control *micul monstru*, iar mulţi doctori şi consilieri recomandă călduros acest lucru.

Evident, cu cât fumezi mai puţin, cu atât e mai bine, dar, ca prim pas către lăsatul de fumat, reducerea ţigărilor e o greşeală fatală. Dacă rămânem prinşi toată viţa în capcană, asta se întâmplă tocmai din cauza tentativelor de a rări ţigările.

De obicei, reducerea numărului de ţigări este urmarea unei tentative eşuate de a te lăsa. După câteva ore sau câteva zile de abstinenţă, fumătorul însuşi îşi spune ceva de genul: „Nu pot fără ţigară, aşa că de-acum înainte o să fumez doar ţigările alea speciale – sau n-o să fumez decât zece pe zi. Dacă mă obişnuiesc aşa, sau rămân la zece, sau le mai reduc un pic”.

Numai că acum i se întâmplă nişte lucruri cumplite.

1. Are parte de cea mai rea dintre lumile posibile. E încă dependent de nicotină şi menţine în viaţă *monstrul nu numai în corp, ci şi în cap*.
2. Îşi petrece viaţa aşteptând următoarea ţigară.
3. Înainte să reducă ţigările, ori de câte ori voia una şi-o aprindea şi îşi alina, măcar parţial, chinul lipsei de nicotină. Acum, peste stresul şi tensiunile fireşti ale vieţii, se supune singur chinului privării de nicotină mai tot timpul. E responsabil de propria sa nefericire şi proastă dispoziţie.

4. Când nu se controla, majoritatea ţigărilor nu-i plăceau şi nu-şi dădea seama că fumează. Gestul era automat. Singurele ţigări care, credea el, îi plăceau, erau cele de după o perioadă de abstinenţă (prima ţigară de dimineaţă, cea de după masă etc.).

Acum, când aşteaptă să treacă o oră înainte să fumeze, „îi place" fiecare ţigară. Cu cât aşteaptă mai mult, cu atât fiecare ţigară pare mai plăcută, căci „plăcerea" unei ţigări nu e ţigara însăşi, ci calmarea agitaţiei provocate de dorinţă, fie că e vorba de uşoara dorinţă fizică de nicotină sau de obsesia mentală. Cu cât suferi mai multă vreme, cu atât ţigara devine mai „plăcută".

Principala dificultate când te laşi de fumat nu este adicţia chimică. Adicţia chimică nu pune probleme. Fumătorii pot să se lipsească o noapte întreagă de ţigări, pofta de nicotină nici măcar nu-i trezeşte. Mulţi fumători se abţin în prezenţa nefumătorilor. Fumătorilor aproape că le face plăcere ca cineva să nu le permită să fumeze. De fapt, fumătorii sunt, în secret, încântaţi să se lipsească vreme îndelungată de ţigară. Au astfel speranţa că într-o bună zi se vor lipsi de ea de-a binelea.

Adevărata problemă când nu mai fumezi este *spălarea creierului* – iluzia că ţigara este un soi de sprijin sau de recompensă, iar viaţa nu va mai fi tocmai la fel fără ea. Reducerea numărului de ţigări nu te face nici pe departe să te laşi, îţi dă numai un sentiment de nesiguranţă şi de nemulţumire şi te convinge că lucrul cel mai preţios de pe pământ e următoarea ţigară şi că nu vei mai fi niciodată fericit dacă n-o ai.

Nimic nu e mai trist decât un fumător care se străduieşte să reducă ţigările. Se amăgeşte că, pe măsură ce va fuma mai puţin, va dori mai puţin să fumeze. Dar adevărul este exact pe dos. Cu cât fumează mai puţin, cu atât va suferi mai mult timp chinul abstinenţei, cu cât îi va plăcea mai mult ţigara, cu atât ţigara va avea un gust mai rău. Dar asta nu-l va opri să fumeze. Gustul n-a jucat niciodată vreun rol. Dacă fumătorii ar fuma pentru că le place gustul, nimeni n-ar fuma niciodată mai mult de o ţigară. Ţi se pare greu de crezut?

Hai să vedem. Care e ţigara cu cel mai rău gust? Da, prima ţigară de dimineaţă, aceea care iarna ne face să tuşim şi să expectorăm. Şi care e ţigara cea mai valoroasă pentru majoritatea fumătorilor? Da, prima ţigară de dimineaţă! Şi acum, crezi cu adevărat că o fumezi pentru că-ţi place gustul şi mirosul ei sau crezi că există o explicaţie mai raţională – alinarea suferinţei produse de cele opt-nouă ore de abstinenţă?

Este esenţial să spulberăm toate iluziile despre fumat înainte să stingi acea ultimă ţigară. Dacă înainte să stingi ultima ţigară n-ai înlăturat iluzia că îţi place gustul anumitor ţigări, vei vrea după aceea să ţi-o dovedeşti şi vei deveni din nou dependent. Prin urmare, dacă în clipa asta nu fumezi, aprinde o ţigară. Trage în piept adânc, de şase ori, fumul acela magnific şi întreabă-te ce anume e atât de magnific în gustul pe care-l simţi. Poate crezi că doar unele ţigări au gust bun, de pildă cea de după masă. Atunci de ce te osteneşti să le fumezi pe celelalte? Pentru că aşa te-ai obişnuit? Păi cum să capete cineva obişnuinţa de a fuma, dacă i se pare că ţigările au un gust oribil? Şi de ce aceeaşi ţigară, scoasă din acelaşi pachet, ar avea alt gust după o masă decât fumată dimineaţa, la trezire? Mâncarea nu are alt gust după ţigară, atunci de ce ţigara să aibă alt gust după mâncare?

Nu mă crede pe cuvânt, verifică singur: fumează *conştient* o ţigară după masă, ca să-ţi demonstrezi că n-are alt gust. Fumătorii cred că ţigările au gust mai bun după masă ori când sunt în societate şi beau un pahar pentru că în ambele situaţii atât nefumătorii, cât şi fumătorii, se simt oricum mulţumiţi. Dar cineva dependent de nicotină nu poate fi realmente fericit câtă vreme micul nostru monstru rămâne nesatisfăcut. Problema nu e atât plăcerea gustului tutunului după masă, la urma-urmei nu mâncăm tutun, aşa că de unde până unde gust? Problema e că fumătorii sunt nefericiţi dacă nu li se permite să-şi aline simptomele de abstinenţă în astfel de momente. Aşa că diferenţa între a fuma şi a nu fuma este diferenţa între a fi fericit şi a fi nefericit. De

aceea pare să aibă ţigara gust mai bun. Pe când fumătorii care îşi aprind ţigara de cum se trezesc dimineaţa sunt nefericiţi indiferent dacă fumează sau nu.

Reducerea numărului de ţigări nu numai că n-are efect, dar e cea mai rea formă de tortură. N-are efect pentru că fumătorul speră la început că obiceiul de a fuma din ce în ce mai puţin îi va micşora dorinţa de a fuma. Dar nu e vorba de un obicei. E o adicţie, iar adicţia înseamnă, prin natura ei, să vrei din ce în ce mai mult, nu din ce în ce mai puţin. Prin urmare, ca să reducă ţigările, fumătorul va avea nevoie de voinţă şi de disciplină tot restul vieţii.

Principala problemă a lăsatului de fumat nu e dependenţa chimică de nicotină. Cu asta te descurci uşor. *Este credinţa greşită că fumatul îţi oferă o plăcere*. Această credinţă greşită se formează iniţial prin spălarea creierului, înainte să ne apucăm de fumat, după care e consolidată de adicţia însăşi. Dacă reduci numărul de ţigări nu faci decât să consolidezi în continuare eroarea, astfel încât fumatul ajunge să-ţi domine complet viaţa şi să te convingă că lucrul cel mai preţios de pe pământ este următoarea ţigară.

Cum am mai spus, reducerea ţigărilor n-are oricum efect pentru că ar trebui să faci uz de voinţă şi de disciplină tot restul vieţii. Dacă n-ai avut destulă voinţă ca să te laşi complet, atunci cu siguranţă n-ai destulă ca să fumezi mai puţin. Să te laşi e incompatibil mai uşor şi mai puţin chinuitor.

Am auzit de mii de cazuri, fără exagerare, în care reducerea ţigărilor a fost un eşec. Cele câteva succese de care ştiu au fost obţinute după o perioadă relativ scurtă de reducere, urmată de soluţia radicală. Fumătorii pur şi simplu s-au lăsat deşi, nu pentru că, reduseseră ţigările. Altminteri doar prelungeşti agonia. O tentativă eşuată de a fuma mai puţin este un şoc pentru fumător, care se convinge o dată mai mult că e dependent pe viaţă. De ajuns ca să fumeze încă vreo cinci ani până la tentativa următoare!

Pe de altă parte, reducerea ţigărilor ilustrează de minune absurditatea fumatului, căci demonstrează clar că o ţigară pare plăcută doar după o

perioadă de abstinenţă. Trebuie să te dai cu capul de pereţi (adică să suferi chinurile abstinenţei) ca să devii bun cu tine şi să te laşi.

Prin urmare, opţiunile sunt:

1. Să reduci numărul de ţigări pentru toată viaţa. E o tortură autoimpusă şi oricum nu vei fi capabil de aşa ceva.
2. Să te sufoci definitiv, fumând tot mai mult. Ce sens are?
3. Să fii bun cu tine însuţi. Să te laşi definitiv.

Celălalt lucru important pe care-l demonstrează reducerea ţigărilor este că nu există ţigară „specială" sau „ocazională". Fumatul e o reacţie în lanţ care durează toată viaţa dacă nu faci un gest hotărât ca să rupi lanţul.

Nu uita: reducerea ţigărilor îţi dăunează grav.

CAPITOLUL 24

DOAR O ŢIGARĂ

„Doar o ţigară” este un mit pe care trebuie să ţi-l scoţi definitiv din minte.

Cu doar o ţigară am început atunci, demult, să fumăm.

E de ajuns doar o ţigară, într-o situaţie dificilă sau la o ocazie specială, ca să ne dea peste cap tentativa de a ne lăsa de fumat. E de ajuns o ţigară, atunci când un fumător a reuşit să se lase de fumat, să-l trimită înapoi. Uneori, doar ca să îşi confirme că nu mai are nevoie de ţigări, şi acea unică ţigară face acest lucru. Are gust oribil şi îl convinge pe fumător că nu va mai redeveni niciodată dependent, dar deja este.

Deseori ideea acelei singure ţigări este cea care împiedică un fumător să se lase de fumat. Acea unică ţigară de dimineaţă sau de după-masă.

Să îţi intre bine în minte că nu există asemenea lucru ca şi o unică ţigară. Este o reacţie în lanţ care va ţine toată viaţa dacă nu îl vei rupe tu.

Este un mit despre o unică ţigară, specială, care îi ţine pe fumători în jurul ţigării atunci când se lasă de fumat. Să îţi intre în obicei să nu vezi niciodată o unică ţigară sau un unic pachet de ţigări – este o fantezie. De câte ori te gândeşti asupra fumatului, trebuie să vezi întreaga viaţă murdară de a cheltui o mică avere doar pentru privilegiul de a te distruge psihic şi fizic, o viaţă de sclavie, o viaţă cu respiraţie proastă.

Este păcat că nu există ceva asemănător ţigărilor care, pe parcursul timpurilor bune şi rele, să poată fi folosit pentru sprijin ocazional sau pentru plăcere. Dar trebuie să îţi intre bine în minte: *ţigările nu sunt soluţia*. Rămâi

ori cu o viaţă de suferinţă ori fără viaţă! Nu visezi să iei cianură pentru că îţi place gustul migdalelor, aşa că nu te mai pedepsi cu gândul la ţigări ocazionale.

Întreabă un fumător: „Dacă ai avea posibilitatea de a te întoarce în timp la momentul dinainte de dependenţa de ţigări, ai mai deveni fumător?”. Răspunsul este inevitabil: „Trebuie să glumeşti!”. Şi totuşi, fiecare fumător are această alternativă în fiecare zi din viaţa lui. De ce nu optează pentru asta? Răspunsul este frica. Frica de a nu se putea opri sau că viaţa nu ar mai fi la fel fără ţigări.

Nu te mai păcăli singur. Poţi să o faci! Oricine poate. Este ridicol de simplu.

Pentru a face să fie simplu să te laşi de fumat, sunt câteva fundamente pe care trebuie să ţi le pui în ordine în minte. Ne-am întâlnit deja cu trei dintre ele până acum:

1. Nu trebuie să renunţi. Sunt doar lucruri pozitive de câştigat.
2. Nu te uita niciodată la acea unică ţigară. Nu există. Există doar o viaţă plină de mizerie şi boală.
3. Nu este nimic diferit în jurul tău. Orice fumător poate uşor să se oprească.

Mulţi fumători cred că sunt fumători confirmaţi sau au personalitate dependentă. Îţi promit că nu există aşa ceva. Nimeni nu are nevoie să fumeze înainte de a deveni dependent de drog. Drogul este cel care dă dependenţa şi nu natura caracterului, respectiv personalităţii tale. Acesta este un efect al acestor droguri, ele te fac să crezi că ai o personalitate dependentă. Cu toate acestea, este esenţial să îndepărtezi această credinţă, pentru că, dacă crezi că eşti dependent de nicotină, vei fi, chiar şi după ce *micul monstru*, nicotina din corpul tău, este mort. Este esenţial să îndepărtăm orice *spălare de creier*.

CAPITOLUL 25

FUMĂTORII OCAZIONALI, ADOLESCENŢII, NEFUMĂTORII

Fumătorii înrăiţi tind să îi invidieze pe fumătorii ocazionali. Noi toţi am întâlnit aceşti indivizi: „Of, pot rezista o săptămână întreagă fără ţigări, chiar nu mă deranjează". „Doamne, cât aş vrea să fiu şi eu aşa!" – ne gândim. Ştiu că pare greu de crezut, dar niciun fumător nu e încântat că este fumător. Nu uita niciodată:

- Niciun fumător n-a hotărât să devină fumător – ocazional sau nu; prin urmare:
- Toţi fumătorii se cred nişte proşti; prin urmare:
- Toţi fumătorii trebuie să se mintă pe ei înşişi şi să-i mintă pe ceilalţi, în încercarea iluzorie de a-şi justifica prostia.

Pe vremuri, eram un jucător de golf fanatic. Mă făleam că joc foarte des şi doream să joc şi mai mult. De ce se fălesc fumătorii cu cât de puţin fumează? Dacă acesta e adevăratul criteriu, atunci corolarul este să nu mai fumezi deloc!

Dacă ţi-aş spune: „Ştii, pot să nu mănânc morcovi o săptămână întreagă, nu mi-e greu deloc", ai crede că am luat-o razna. Dacă îmi plac, de ce să nu mănânc morcovi o săptămână? Iar dacă nu-mi plac, de ce să fac o asemenea declaraţie? Prin urmare, când un fumător declară ceva de genul: „Pot să nu fumez o săptămână întreagă, nu mi-e greu deloc", el încearcă să se convingă şi pe el, şi pe tine că, fumatul, în cazul lui, nu e o problemă. Dar dacă n-ar fi o

problemă, n-ar fi nevoie să facă declaraţia cu pricina. Ceea ce spune el de fapt este: „Am reuşit să supravieţuiesc o săptămână întreagă fără să fumez”. Ca orice fumător, spera ca după aceea să poată supravieţui fără ţigară o viaţă întreagă. Dar n-a putut supravieţui decât o săptămână – şi gândeşte-te cât de preţioasă a fost ţigara fumată după ce s-a simţit privat de nicotină o săptămână întreagă!

Iată de ce fumătorii ocazionali sunt dependenţi într-un mod mai eficace decât marii fumători. Nu numai că, în cazul lor, iluzia plăcerii e mai mare, dar motivaţia de a se lăsa e mai slabă, căci cheltuiesc mai puţini bani şi nu sunt atât de vulnerabili la riscurile pentru sănătate.

Nu uita, singura plăcere pe care o obţin fumătorii este alinarea suferinţei produse de abstinenţă şi, aşa cum am explicat, chiar şi această plăcere e iluzorie. Imaginează-ţi micul monstru al nicotinei din interiorul corpului tău ca pe o mâncărime permanentă, dar atât de uşoară încât în cea mai mare parte a timpului nici măcar n-o percepi.

Când ai o mâncărime continuă, tendinţa naturală e să te scarpini. Şi pentru că organismul devine tot mai imun la nicotină, tendinţa naturală e să fumezi ţigară de la ţigară.

Există trei factori principali care-i împiedică pe fumători să fumeze ţigară de la ţigară:

1. BANII. Foarte mulţi nu-şi pot permite.
2. SĂNĂTATEA. Ca să ne alinăm suferinţa abstinenţei, suntem nevoiţi să luăm o otravă. Rezistenţa la această otravă variază în funcţie de persoană, de moment şi de împrejurările vieţii. Lucrul acesta acţionează ca o frână naturală.
3. DISCIPLINA. Aceasta e impusă de societate, de slujba fumătorului, de prieteni şi rude sau de fumătorul însuşi, torturat de gândurile negre care îi trec prin minte.

În ce mă priveşte, consideram faptul că fumam ţigară de la ţigară o slăbiciune. Nu puteam înţelege cum reuşeau prietenii mei să-şi limiteze doza la 10, 15 sau 20 de ţigări pe zi. Ştiam că sunt o persoană cu voinţă de fier. Nu mi-a trecut prin cap că majoritatea fumătorilor sunt incapabili să fumeze ţigară de la ţigară – pentru că ai nevoie de nişte plămâni foarte viguroşi ca s-o faci. Unii dintre acei fumători de cinci ţigări pe zi, pe care de obicei marii fumători îi invidiază, fumează cinci pe zi deoarece constituţia lor fizică nu le permite mai mult sau pentru că n-au bani să fumeze mai mult, sau pentru că slujba, societatea ori dezgustul pentru propria dependenţă nu le permit să fumeze mai mult.

Poate că e bine, odată ajunşi aici, să dăm câteva definiţii.

NEFUMĂTORUL. Cineva care n-a căzut niciodată în capcană, dar nu trebuie să se umfle în pene. Este nefumător doar prin graţia lui Dumnezeu. Toţi fumătorii au fost convinşi la început că nu vor deveni niciodată dependenţi, iar unii nefumători continuă să încerce, din când în când, să fumeze o ţigară.

FUMĂTORUL OCAZIONAL. Există două categorii de bază de asemenea fumători:

1. Fumătorii care au căzut în capcană, dar nu-şi dau seama. Nu invidia astfel de fumători. Nu fac decât să guste câte puţin nectar la doi paşi de gura plantei carnivore şi, foarte probabil, vor deveni în curând mari fumători. Reţine: toţi alcoolicii au început prin a fi băutori ocazionali – şi la fel au fost la început toţi fumătorii.
2. Fumătorii care au fost mai înainte mari fumători şi care cred că nu se pot lăsa. Aceştia sunt cei mai jalnici dintre toţi. Se împart în mai multe categorii – fiecare cu caracteristicile ei:
    - FUMĂTORUL DE CINCI ŢIGĂRI PE ZI. Dacă îi place ţigara, de ce fumează doar cinci pe zi? Dacă îi e indiferent că fumează sau nu, de ce o mai face? Fumătorul de cinci pe

zi îşi alină zilnic suferinţa abstinenţei timp de circa o oră. În restul timpului, deşi nu-şi dă seama, se dă cu capul de pereţi – şi face asta cam toată viaţa. Fumează doar cinci pe zi pentru că nu-şi pune în pericol sănătatea. E uşor să convingi un mare fumător că nu-i place ţigara, dar ia încearcă să convingi un fumător ocazional! Oricine a făcut tentativa de a reduce numărul de ţigări ştie că este tortura supremă, care te va menţine, aproape sigur, dependent de ţigară tot restul vieţii.

- FUMĂTORUL DE DIMINEAŢĂ SAU DE SEARĂ. Se pedepseşte suferind chinul abstinenţei jumătate de zi, ca să-şi aline chinul în jumătatea cealaltă. Din nou, întreabă-l de ce, dacă îi place ţigara, nu fumează toată ziua, sau, dacă nu-i place, de ce mai fumează.
- FUMĂTORUL „ŞASE LUNI DA, ŞASE LUNI NU”. (Sau: „Pot să mă las când vreau. Am făcut-o de o mie de ori”). Dacă îi place să fumeze, de ce se opreşte şase luni? Dacă nu-i place, de ce se apucă din nou? *În realitate, încă e dependent*! Deşi scapă de adicţia fizică, rămâne cu problema principală – *spălarea creierului*. Speră de fiecare dată că se va lăsa de-a binelea, dar recade curând în capcană. Mulţi fumători îi invidiază pe aceşti oameni. Îşi spun: „Ce fericire să poţi controla lucrurile aşa, să fumezi când vrei, să te laşi când vrei!”. Ceea ce nu văd ei este că fumătorii de acest gen nu controlează nimic. Când fumează, doresc să nu fumeze. Se străduiesc să se lase, după care se simt din nou frustraţi, cad iar în capcană, apoi doresc să n-o fi făcut. Se află în cea mai rea dintre lumi. Când sunt fumători, doresc să nu fie; când sunt nefumători,

doresc să poată fuma. Şi dacă ne gândim bine, acelaşi lucru e valabil de-a lungul întregii vieţi de fumător. Când ni se permite să fumăm, fie ni se pare de la sine înţeles, fie ne dorim să nu ni se fi permis. Numai când nu putem fuma devin ţigările într-adevăr preţioase. Iată cumplita dilemă a fumătorilor. Nu pot câştiga niciodată, căci sunt obsedaţi de un mit, de o iluzie. Există un singur mod de a câştiga: să nu mai fumezi şi totodată să nu te mai iluzionezi.

- FUMĂTORUL „EU FUMEZ DOAR LA OCAZII SPECIALE”. Da, la început toţi facem aşa, dar e uluitor cât de rapid creşte numărul de ocazii şi cum, înainte să ne dăm seama, fumăm în toate ocaziile!
- FUMĂTORUL „M-AM LĂSAT, DAR DIN CÂND ÎN CÂND FUMEZ O ŢIGARĂ”. Într-un fel, aceştia sunt fumătorii cei mai jalnici dintre toţi. Fie trec prin viaţă simţindu-se frustraţi, fie, mai des, ţigara ocazională se înmulţeşte. Se află pe o pantă alunecoasă care duce într-o singură direcţie – ÎN JOS. Mai devreme sau mai târziu, redevin mari fumători. Recad în aceeaşi capcană în care căzuseră la început.

Există şi alte două categorii de fumători ocazionali. În prima intră tipul care fumează ţigara ocazională doar când e în societate. Astfel de oameni sunt de fapt nefumători. Nici măcar nu au impresia că le place să fumeze. Dar nu vor să rămână pe dinafară. Vor să fie şi ei „în rândul lumii”. Cu toţii începem de fapt aşa.

A doua categorie se întâlneşte extrem de rar. Între miile de persoane pe care le-am consiliat, nu am decât vreo zece exemple din această categorie. Tipul poate fi cel mai bine descris dacă vă povestesc un caz recent.

M-a sunat o femeie, solicitându-mi o şedinţă de consiliere privată. Era avocată şi fumase cam 12 ani, dar niciodată peste sau sub două ţigări pe zi. Era, din întâmplare, o cucoană cu multă voinţă. I-am explicat că rata de succes a şedinţelor de grup este la fel de mare ca a celor individuale şi că, oricum, nu fac terapie individuală decât dacă persoana e atât de celebră încât riscă să strice coeziunea grupului. A început să plângă – şi n-am fost în stare să rezist lacrimilor.

Şedinţa a costat-o mult, adevărul este că mulţi fumători s-ar întreba de ce ţinea atâta să se lase. Ei ar plăti imediat cât i-am cerut doamnei în cauză tocmai ca să poată fuma doar două ţigări pe zi! Greşeala lor este că îşi imaginează că fumătorii ocazionali sunt mai fericiţi şi mai stăpâni pe sine. Stăpâni pot fi, dar fericiţi nu. În cazul de care vorbesc, ambii părinţi ai femeii muriseră de cancer pulmonar înainte ca ea să devină dependentă. Exact ca mine, îi fusese foarte teamă de fumat până să fumeze prima ţigară. Exact ca mine, a cedat până la urmă presiunilor şi a încercat prima ţigară. Exact ca mine, îşi amintea gustul oribil. Spre deosebire de mine, care am capitulat, devenind foarte repede fumător ţigară de la ţigară, ea n-a alunecat pe pantă în jos, a rezistat.

Tot ce îţi place la o ţigară este sfârşitul dorinţei de ţigară; fie dorinţa fizică, aproape imperceptibilă, de nicotină, fie tortura mentală provocată de neputinţa de a-ţi alina „mâncărimea” de care vorbeam mai devreme. Ţigările în sine sunt mizerie şi otravă. De aceea, nu ai iluzia că îţi plac decât după o perioadă de abstinenţă. La fel ca atunci când ţi-e foame sau sete, cu cât suferi mai multă vreme, cu atât îţi creşte plăcerea când, în sfârşit, îţi ostoieşti suferinţa. Fumătorii cred, în mod eronat, că fumatul e doar „un obicei”. Ei îţi spun: „Dacă pot menţine lucrurile la un nivel suficient de coborât sau dacă pot fuma doar la ocazii speciale, creierul şi corpul meu o vor accepta. După care pot menţine fumatul la acel nivel sau, dacă vreau, pot coborî şi mai jos”. Să-ţi fie clar: „obiceiul” nu există. Fumatul înseamnă dependenţă de drog. Tendinţa

naturală este să-ţi uşurezi suferinţa abstinenţei, nu s-o suporţi. Ca să menţii nivelul actual, vei avea nevoie de disciplină şi voinţă toată viaţa, pentru că, pe măsură ce organismul devine imun la drog, el vrea tot mai mult, nu tot mai puţin. Pe măsură ce drogul te distruge fizic şi mental, pe măsură ce îţi anihilează sistemul nervos, curajul şi încrederea în sine, nu mai eşti capabil să te opui scurtării intervalului dintre ţigări. Iată de ce, la început, putem să fumăm ori să nu fumăm, după plac. Când răcim, pur şi simplu nu mai fumăm. Şi iată de ce un om ca mine, care n-a avut niciodată iluzia că îi plac ţigările, a continuat să fumeze ţigară de la ţigară, deşi fiecare devenise o formă de tortură fizică.

Nu invidia femeia despre care vorbeam mai sus. Când fumezi doar o ţigară la 24 de ore, acea ţigară e cel mai preţios lucru din lume. Timp de 12 ani, biata femeie s-a aflat în miezul unei lupte crâncene. N-a fost capabilă să se lase de fumat, dar s-a temut să crească doza ca nu cumva să facă, asemenea părinţilor ei, cancer pulmonar. Însă vreme de 23 de ore şi zece minute, în fiecare zi, a trebuit să reziste tentaţiei. A avut nevoie de o imensă voinţă şi, aşa cum am spus, astfel de cazuri sunt rare. Hai să privim lucrurile pur logic: fie există un sprijin sau o plăcere autentică în actul de a fuma, fie nu. Dacă există, cine ar vrea să aştepte o oră, o zi sau o săptămână? De ce să fii lipsit de sprijin ori de plăcere în acest interval? Dacă nu există, atunci de ce să te mai osteneşti să fumezi?

Îmi aduc aminte de alt caz, un fumător de cinci ţigări pe zi. A început conversaţia la telefon, cu o voce spartă: „Domnule Carr, vreau doar un lucru – să mă las de fumat înainte să mor”. Iată cum şi-a descris acel om viaţa:

„Am 61 de ani. Am făcut cancer în gât din cauza fumatului. Acum nu mai rezist fizic decât cinci ţigări pe zi, pe care mi le rulez singur.

Mai demult, dormeam toată noaptea, neîntors. Acum mă trezesc din oră în oră şi gândul meu e doar la ţigări. Iar când dorm… visez că fumez.

Nu pot fuma prima ţigară decât la ora 10. Mă trezesc la 5 şi-mi fac nenumărate ceşti de ceai. Nevastă-mea se trezeşte la 8 şi, pentru că sunt atât de prost-dispus, nu vrea să mă vadă în casă. Cobor în seră şi încerc să-mi fac de lucru, dar sunt obsedat de ţigară. La ora 9 încep să-mi rulez prima ţigară – o fac şi o refac până iese perfectă. Nu pentru că aş vrea să fie perfectă, dar aşa am o treabă. După aceea aştept să se facă 10. Când vine momentul, mâinile îmi tremură incontrolabil. Dar nu-mi aprind imediat ţigara. Dacă o fac, trebuie să aştept încă trei ore până la următoarea. Până la urmă aprind ţigara, trag un fum şi o sting. Făcând tot aşa, ţigara durează o oră. O fumez până ce are mai puţin de un centimetru şi apoi aştept să vină momentul următoarei".

Pe lângă toate celelalte necazuri, acest biet om are arsuri pe buze pentru că fumează ţigările aproape complet. Îţi imaginezi probabil un trist imbecil. Nici vorbă! E un bărbat înalt de aproape doi metri, fost sergent în marină. A făcut mai înainte sport şi n-a vrut să devină fumător. Numai că, pe vremea războiului trecut, se credea că ţigara dă curaj, iar cei din armată primeau raţii de ţigări pe gratis. Acestui bărbat practic i s-a ordonat să devină fumător. Şi-a petrecut viaţa plătind bani grei şi distrugându-se fizic şi mental. Dacă ar fi fost un animal, societatea l-ar fi salvat. Dar nu, noi continuăm să-i lăsăm pe tinerii sănătoşi fizic şi mental să devină dependenţi.

Poate crezi că e vorba de un caz extrem. Este extrem, însă nu unic. Există literalmente mii de istorii similare. Omul acela şi-a deschis înaintea mea sufletul, dar poţi fi sigur că mulţi dintre prietenii şi cunoştinţele lui îl invidiază pentru raţia de cinci ţigări pe zi. Dacă îţi închipui că ţie nu ţi se poate întâmpla aşa ceva, ***nu te mai amăgi. Deja ţi se întâmplă.***

În orice caz, fumătorii sunt nişte mincinoşi notorii – se mint chiar şi pe ei înşişi. Majoritatea fumătorilor ocazionali fumează mult mai multe ţigări, şi în mult mai multe ocazii, decât admit. Am avut nenumărate conversaţii cu aşa-numiţii „fumători de cinci pe zi", în cursul cărora au fumat, în prezenţa mea,

peste cinci ţigări. Observă fumătorii ocazionali la nunţi şi la petreceri. Fumează ţigară de la ţigară, ca toţi ceilalţi fumători.

Nu e nevoie să-i invidiezi pe fumătorii ocazionali. Nu e nevoie să fumezi. Viaţa e infinit mai frumoasă fără ţigări.

Adolescenţii sunt mai greu de vindecat, nu pentru că le-ar fi greu să se lase, ci pentru că fie nu cred că sunt dependenţi, fie sunt în stadiul primar al bolii şi suferă de iluzia că se vor lăsa automat înainte de stadiul al doilea.

Vreau să avertizez în mod special pe părinţii copiilor care detestă fumatul, să nu aibă un fals sentiment de securitate. Toţi copiii detestă mirosul şi gustul ţigării până când devin dependenţi. Şi tu le-ai detestat cândva. De asemenea, nu te lăsa amăgit de campaniile guvernamentale de înfricoşare. Capcana e aceeaşi ca întotdeauna. Copiii ştiu că ţigările ucid, dar mai ştiu şi că o singură ţigară nu ucide. Pot suferi, la un moment dat, influenţa unei prietene, a unui prieten, a unui coleg de şcoală.

Găsesc că eşecul societăţii de a împiedica adicţia copiilor la nicotină sau la alte droguri este cel mai grav dintre multele aspecte grave ale adicţiei la drog. M-am gândit mult la chestiunea asta şi am scris o carte, publicată de Penguin, care arată cum să-ţi împiedici copiii să devină dependenţi şi cum să-i ajuţi să se elibereze dacă au devenit deja. Se ştie că marea majoritate a tinerilor care devin dependenţi de droguri mai puternice încep prin a cădea în capcana nicotinei. Dacă îi ajuţi să evite capcana nicotinei, le vei reduce drastic riscul adicţiei la droguri mai puternice. Te rog din răsputeri, nu fi complezent în această chestiune. Tinerii au nevoie să fie protejaţi de la cea mai fragedă vârstă şi, dacă ai un copil, trebuie neapărat să citeşti cartea sus-menţionată. Chiar dacă bănuieşti că este deja dependent de un drog, poţi să-l ajuţi să se elibereze folosindu-te de îndrumările din carte.

CAPITOLUL 26

FUMATUL PE ASCUNS

Cei care fumează pe ascuns ar trebui trecuţi în categoria fumătorilor ocazionali, însă efectele fumatului pe ascuns sunt atât de perfide încât merită un capitol aparte. Unul dintre ele poate fi distrugerea relaţiilor personale. Eu unul am ajuns aproape la divorţ.

Era în timpul uneia dintre încercările mele eşuate de a mă lăsa de fumat. Încercarea cu pricina fusese provocată de faptul că soţia mea era îngrijorată de permanenta mea tuse şi hârâială din piept. I-am spus că eu nu-mi fac griji în privinţa sănătăţii. Mi-a răspuns: „Ştiu, dar cum ţi-ar fi dacă ar trebui să vezi pe cineva la care ţii cum se distruge în mod sistematic?”. Argumentul mi s-a părut imbatabil, aşa că am încercat să mă las. Încercarea a eşuat peste trei săptămâni, după o ceartă serioasă cu un vechi prieten. Mi-am dat seama abia după câţiva ani că eu, cu mintea mea cea vicleană, declanşasem în mod deliberat cearta. *Micul monstru* intrase în acţiune – era clar. Oricum, aveam o scuză. Îmi trebuia cu disperare o ţigară şi aşa am reînceput să fumez.

Nu suportam să mă gândesc la dezamăgirea soţiei mele, prin urmare nu i-am spus. Fumam doar când eram singur. Apoi, treptat, am început să fumez în compania prietenilor, până când toată lumea a ajuns să ştie că fumez, mai puţin soţia mea. Îmi amintesc că eram destul de mulţumit. Mă gândeam: „Măcar am micşorat doza”. Până la urmă, Joyce m-a acuzat că fumez pe ascuns. Mi-a amintit de momentele în care stârnisem o ceartă doar ca să ies ca o furtună din casă. Ori de faptul că îmi lua două ceasuri să cumpăr vreun

mărunţiş, ori de ocaziile în care în mod normal ea ar fi trebuit să mă însoţească, iar eu recursesem la o scuză firavă ca să ies singur.

Pe măsură ce prăpastia de ordin social dintre fumători şi nefumători se adânceşte, apar literalmente mii de cazuri în care compania prietenilor sau a rudelor e evitată din cauza ţigării. Dar partea cea mai rea a fumatului pe ascuns este că întreţine, în mintea fumătorului, iluzia că e privat de ceva. În acelaşi timp, duce la o diminuare drastică a respectului de sine, un om altminteri cinstit ajunge să-şi înşele familia şi prietenii.

Probabil că ţi s-a întâmplat sau ţi se întâmplă şi ţie, sub o formă sau alta.

Mie mi s-a întâmplat de câteva ori. Ştii serialul TV Columbo? Toate episoadele au teme similare. Ticălosul, de obicei un om de afaceri bogat şi respectat, a comis, crede el, crima perfectă, iar convingerea că va rămâne nedescoperită i se întăreşte când vede că cel care se ocupă de caz e Columbo, un tip cam jerpelit şi arătând modest.

Columbo are obiceiul acela frustrant de a închide uşa după ce şi-a terminat interogatoriul şi l-a asigurat pe suspect că n-are probleme, pentru ca, înainte ca expresia satisfăcută să se şteargă de pe chipul ucigaşului, să revină spunând: „Ar mai fi ceva, domnule, un lucru pe care sunt sigur că-l puteţi explica…”. Suspectul se bâlbâie şi din acest moment ştim şi noi, ştie şi el că locotenentul Columbo îl va face, încetul cu încetul, bucăţi-bucăţele.

Oricât de atroce era crima, din acest punct încolo simpatia mea se îndrepta spre ucigaş. De parcă eu eram criminalul – şi chiar aşa mă făceau să mă simt acele episoade de fumat pe ascuns. Orele în care nu puteam fuma, pe urmă furişatul în garaj ca să trag nişte fumuri, cele zece minute de tremurat în frig, întrebându-mă ce plăcere e asta. Frica de a fi prins asupra faptei. O să descopere nevastă-mea unde am ascuns ţigările, bricheta şi chiştoacele? Uşurarea de a reveni în casă fără să fi fost descoperit, apoi teama că va simţi mirosul ţigării în respiraţia şi în hainele mele. Cu cât riscam mai mult – certitudinea că mai devreme sau mai târziu mă va descoperi. Umilinţa finală,

când certitudinea devine realitate, urmată de revenirea imediată la fumatul ţigară de la ţigară.

O, bucuriile pe care ţi le aduce fumatul!

CAPITOLUL 27

UN OBICEI SOCIAL?

Principalul motiv pentru care există peste 15 milioane de foşti fumători în Marea Britanie începând din anii ’60 este revoluţia socială la care asistăm.

Da, ştiu: sănătatea şi apoi banii sunt principalele motive pentru care ar trebui să vrem să nu mai fumăm, însă ele au existat dintotdeauna. Nu e nevoie ca teama de cancer să ne spună că ţigările ne distrug viaţa. Corpul nostru este cel mai sofisticat obiect de pe planetă şi orice fumător ştie imediat, de la primul fum, că ţigara e otrăvitoare.

Singurul motiv pentru care fumăm este presiunea socială din partea prietenilor. Singurul „avantaj” real pe care l-a avut vreodată fumatul este acela de a fi fost considerat cândva un obicei social perfect acceptabil.

Astăzi este considerat de toată lumea, chiar şi de fumători, un obicei antisocial.

În alte vremuri, bărbatul puternic fuma. Dacă nu fumai, erai socotit un slăbănog, aşa că ne străduiam cu toţii, din răsputeri, să devenim dependenţi. În orice cârciumă sau bar, majoritatea bărbaţilor inspirau şi expirau mândri fum de ţigară. Deasupra plutea în permanenţă un nor de fum şi tavanele lipsite de decoraţie deveneau curând galbene sau maronii.

Astăzi, atitudinea s-a schimbat radical. Bărbatul puternic al zilelor noastre nu trebuie să fumeze. Bărbatul puternic al zilelor noastre nu e dependent de un drog.

Din cauza acestei revoluţii sociale toţi fumătorii de azi se gândesc serios să se lase. Fumătorii sunt în general consideraţi astăzi nişte oameni slabi.

Tendinţa cea mai semnificativă pe care am observat-o în timpul scurs de la prima ediţie a acestei cărţi, din 1985, este accentul tot mai puternic pus pe aspectul antisocial al fumatului. Zilele în care ţigara era mândra emblemă a femeii sofisticate sau a bărbatului dur s-au dus pentru totdeauna. Toată lumea ştie astăzi că singurul motiv pentru care cineva continuă să fumeze este că n-a reuşit să se lase ori că e prea înfricoşat ca să încerce. Fumătorul e pus zilnic la stâlpul infamiei prin interdicţiile de a fuma la birou şi în locuri publice sau prin atacurile foştilor fumători „mai virtuoşi decât tine", astfel încât comportamentul lui se schimbă. Am observat recent lucruri pe care nu le-am mai văzut de când eram copil – de pildă, fumători scuturându-şi scrumul în palmă sau în buzunar pentru că le este jenă să ceară o scrumieră.

Mă aflam acum câţiva ani într-un restaurant. Se făcuse miezul nopţii. Toată lumea terminase de mâncat. La o oră când se aprind în mod normal ţigările şi trabucurile, nimeni nu fuma. Plin de vanitate, mi-am spus: „A! Eforturile mele încep să aibă efect!". L-am întrebat pe chelner: „V-aţi transformat într-un restaurant pentru nefumători?". Răspunsul a fost negativ. M-am gândit: „Ciudat. Ştiu că o mulţime de oameni se lasă de fumat, dar e imposibil să nu fie nici un fumător aici". Până la urmă, într-un colţ, cineva şi-a aprins ţigara – şi parcă a dat semnalul tuturor. Toţi ceilalţi fumători stătuseră, pesemne, spunându-şi: „Nu se poate să fiu singurul care fumează!"

Mulţi fumători, când mănâncă, nu mai fumează acum între feluri pentru că prea se simt cu musca pe căciulă. Mulţi nu numai că se scuză faţă de cei cu care stau la masă, dar se uită şi în jur, ca nu cumva să primească admonestări din altă parte. Cum zi de zi tot mai mulţi fumători părăsesc corabia care se scufundă, cei rămaşi sunt îngroziţi că vor fi cei din urmă.

Ai grijă să nu te numeri printre ei!

CAPITOLUL 28

MOMENTUL POTRIVIT

Dincolo de faptul evident că fumatul nu-ţi face bine şi deci acum e timpul să te laşi, cred că alegerea momentului este importantă. Societatea tratează fumatul cu frivolitate, socotindu-l un obicei cam dezgustător care îţi poate afecta sănătatea. Nu e adevărat. Fumatul este o adicţie, o boală şi ucigaşul numărul unu în societatea noastră. Dacă fumătorii rămân dependenţi, se petrec lucruri cumplite. Alegerea momentului în care să te laşi e importantă pentru că îţi dă dreptul la o vindecare adecvată.

Mai întâi, identifică momentele sau ocaziile în care ţi se pare absolut necesar să fumezi. Dacă eşti om de afaceri şi nutreşti iluzia că fumatul te eliberează de stres, alege o perioadă mai lejeră – cel mai bine, vacanţa. Dacă fumezi mai ales în perioadele plictisitoare sau de relaxare, procedează pe dos. Oricum, ia lucrurile în serios şi transformă acest eveniment în momentul cel mai important al vieţii tale.

Pregăteşte-te pentru un interval de circa trei săptămâni şi încearcă să anticipezi orice întâmplare care te-ar putea face să eşuezi. Evenimente precum Crăciunul sau o nuntă n-ar trebui să te descurajeze, cu condiţia să le anticipezi şi să n-ai sentimentul că vei fi privat de ceva. Nu încerca să reduci numărul de ţigări între timp, căci asta nu-ţi va crea decât iluzia că ţigara e plăcută. Dimpotrivă, bagă-ţi pe gât cât mai multe porcării, o să te ajute. În timp ce fumezi ultima ţigară, conştientizează mirosul şi gustul rău şi gândeşte-te ce minunat o să fie când îţi vei îngădui să nu mai fumezi.

Orice ai face însă, nu cădea în capcana de a-ţi spune: „Nu acum. Altă dată” – şi de a-ţi scoate povestea asta din cap. Programează acum ce vei face

şi anticipează. Aminteşte-ţi că nu renunţi la nimic. Dimpotrivă: eşti pe cale să dobândeşti lucruri minunate.

Ani la rând am spus că ştiu mai multe decât oricine despre secretele fumatului. Cel mai mare secret e următorul: deşi orice fumător fumează ca să-şi potolească pofta chimică de nicotină, nu adicţia propriu-zisă la nicotină te face să fii fumător, ci *spălarea creierului* provocată de această adicţie. O persoană inteligentă poate fi indusă în eroare. Dar numai un prost va mai fi indus în eroare odată ce ştie despre ce e vorba. Din fericire, majoritatea fumătorilor nu sunt proşti, îşi închipuie doar că sunt. Fiecare fumător are propria sa variantă de *spălare pe creier*. De aceea pare să existe un spectru atât de larg de tipuri de fumători.

Beneficiind de mulţi ani de feedback de la prima ediţie a acestei cărţi şi ţinând cont că învăţ zilnic câte ceva nou despre fumat, am fost plăcut surprins să realizez că filozofia propusă când am publicat cartea rămâne valabilă şi azi. N-am aflat în toţi aceşti ani decât cum să transmit ceea ce ştiam fiecărui fumător în parte. Ştiu că orice fumător nu numai că se poate lăsa uşor, dar poate chiar să găsească procesul acesta foarte agreabil. Dar, dacă nu reuşesc să-l fac pe fumător să realizeze asta, totul e inutil şi îngrozitor de frustrant.

Multă lume mi-a spus: „Sfătuieşti oamenii să fumeze în continuare atâta vreme cât citesc cartea. Asta îl face pe fumător să tărăgăneze la nesfârşit lectura sau pur şi simplu să nu termine cartea. Ar trebui să schimbi această instrucţiune”. Pare logic, dar ştiu că o instrucţiune de genul „Lasă-te acum!” i-ar face pe unii fumători să nici nu deschidă cartea.

Pe vremuri, un fumător venit să mă consulte mi-a spus: „Îmi displace profund să vă cer ajutorul. Ştiu că am o voinţă puternică. În orice altă zonă a vieţii mele am lucrurile sub control. Cum se face că alţi fumători se lasă prin propria lor voinţă, iar eu sunt nevoit să vin la dumneavoastră?”. Şi a continuat: „Cred că aş putea s-o fac eu însumi, cu condiţia să pot fuma între timp!”.

Pare o contradicţie, dar îl înţeleg perfect pe acel om. Credem că e foarte dificil să te laşi de fumat. De ce anume avem nevoie când trebuie să facem ceva dificil? De *micul nostru prieten*. Prin urmare, a te lăsa de fumat e o dublă povară. Nu numai că avem de făcut ceva dificil, dar *cârja* de care ne sprijinim în astfel de ocazii nu mai e disponibilă.

Doar după multă vreme mi-am dat seama că în instrucţiunea de a continua să fumezi stă toată frumuseţea metodei mele. În timp ce te laşi, poţi să fumezi. Mai întâi scapi de toate îndoielile şi fricile, iar când stingi ultima ţigară ai devenit deja nefumător – şi îţi place.

Singurul capitol care m-a făcut să mă îndoiesc serios de sfatul meu iniţial a fost acesta, referitor la momentul potrivit. Spuneam mai devreme că dacă legi fumatul în primul rând de situaţiile stresante de la serviciu, atunci trebuie să alegi o vacanţă ca să încerci să te laşi – şi viceversa. De fapt, nu asta e calea cea mai uşoară. Calea cea mai uşoară e să alegi momentul cel mai dificil – fie el social, de stres, de concentrare sau de plictiseală. Odată ce ai dovedit că poţi înfrunta viaţa, bucurându-te de ea, în situaţia cea mai rea cu putinţă, orice altă situaţie devine uşoară. Însă dacă ţi-aş da o asemenea instrucţiune, ai mai încerca măcar să te laşi de fumat?

Dă-mi voie să folosesc o analogie. Soţia mea şi cu mine vrem să înotăm împreună. Ajungem la bazin deodată, dar înotăm rareori împreună. Ea îşi afundă în apă un picior şi abia peste jumătate de oră înoată. Eu nu suport această tortură lentă. Ştiu dinainte că la un moment-dat, indiferent cât de rece e apa, va trebui să-mi iau inima-n dinţi. Aşa că am învăţat să aleg calea uşoară: mă bag dintr-o dată în apă. Ei bine, dacă mi-ar veni ideea să-i spun soţiei mele că dacă nu se bagă dintr-o dată în apă n-o să mai înoate deloc, ştiu că într-adevăr nu va mai înota deloc. Ai înţeles cum stau lucrurile!

Din feedbackul pe care l-am primit, ştiu că mulţi fumători folosesc sfatul privind momentul potrivit ca să amâne ziua pe care ei şi-o imaginează nefastă. M-am gândit cândva să folosesc trucul din capitolul despre avantajele

fumatului. Ceva de genul: „Momentul e foarte important, aşa că în capitolul următor o să-ţi spun când este cel mai bine să-ţi programezi încercarea de a te lăsa de fumat”. Dai pagina şi găseşti un singur cuvânt uriaş: ACUM. Este, într-adevăr, cel mai bun sfat, dar o să-l urmezi?

Acesta e aspectul cel mai subtil al capcanei fumatului. Când există un stres veritabil în viaţa noastră, nu e momentul să ne lăsăm, iar când n-avem niciun stres, n-avem chef să ne lăsăm.

Pune-ţi următoarele întrebări:

Când ai fumat prima ţigară, ai hotărât oare că vei continua să fumezi tot restul vieţii, zi de zi, tot timpul, fără să te poţi opri niciodată?

Bineînţeles că nu!

Şi atunci când te opreşti? Mâine? La anul? Peste doi ani?

Nu cumva exact asta te-ai întrebat când ţi-ai dat seama pentru prima oară că eşti dependent? Speri oare că într-o bună zi te vei trezi dimineaţa şi pur şi simplu n-o să mai vrei să fumezi? Nu te mai amăgi! Eu am aşteptat 33 de ani să se întâmple treaba asta. Când eşti dependent de un drog, devii din ce în ce mai dependent, nu mai puţin dependent. Crezi că-ţi va fi uşor mâine? Te amăgeşti în continuare. Dacă n-o poţi face azi, de ce crezi că o să-ţi fie mai uşor mâine? Ai de gând să aştepţi până faci o boală fatală? N-ar mai avea nici un rost.

Adevărata capcană este credinţa că momentul potrivit nu e acum – că va fi mai uşor mâine, întotdeauna mâine.

Credem că ducem o viaţă stresantă. Nu e adevărat. Am eliminat stresul veritabil din viaţa noastră. Când pleci de acasă nu ţi-e teamă că vei fi atacat de animale sălbatice. Cei mai mulţi dintre noi nu avem grija următoarei mese sau a unui acoperiş deasupra capului. Dar ia gândeşte-te la viaţa unui animal sălbatic. Ori de câte ori iese din vizuină, iepurele are de înfruntat un întreg Vietnam. Şi se descurcă. Are adrenalină şi alţi hormoni – ceea ce avem şi noi, oamenii.

În urmă cu câţiva ani, mi se părea că am pe cap toate grijile din lume. Aveam gânduri de sinucidere – nu în sensul că îmi venea să mă arunc de la etaj, ci că eram convins că fumatul mă va ucide curând. Îmi spuneam că fără ţigară, fără această *cârjă*, viaţa nu merită trăită. Nu-mi dădeam seama că absolut orice te doboară atunci când eşti deprimat. Azi mă simt din nou ca un adolescent. Şi un singur lucru mi-a schimbat viaţa: am ieşit din infernul fumatului.

Ştiu, e un clişeu să spui: „Dacă n-ai sănătate, n-ai nimic”, dar este adevărul-adevărat. Credeam mai demult că fanaticii fitness-ului sunt nişte proşti. Obişnuiam să spun că mai există şi altceva pe lume decât să fii în formă: există băutura şi ţigara. E o absurditate. Când te simţi puternic fizic şi mental, poţi să te bucuri de suişurile vieţii şi să-i înfrunţi coborâşurile. Confundăm responsabilitatea cu stresul. Responsabilitatea devine stresantă numai când nu te simţi îndeajuns de puternic ca s-o înfrunţi. Richard Burton-ii acestei lumi sunt oameni puternici fizic şi mental. Ceea ce îi distruge nu e stresul din orice viaţă, slujba sau bătrâneţea, ci aşa-numitele *cârje* la care apelează – simple iluzii. Din păcate, aceste *cârje* ucid.

Priveşte lucrurile în felul următor. Ai hotărât deja că n-ai să rămâi în capcană tot restul vieţii. Deci la un moment-dat, fie că îţi va fi uşor sau greu, va trebui să te eliberezi. Fumatul nu e un obicei sau o plăcere. Este adicţie la drog şi boală. Am stabilit deja că nu-ţi va fi nicidecum mai uşor să te laşi mâine – dimpotrivă, va deveni tot mai greu. Când ai de-a face cu o boală care se înrăutăţeşte pe zi ce trece, momentul să scapi de ea e ACUM. Sau cât de aproape de *acum* eşti în stare. Gândeşte-te ce plăcut va fi să te bucuri de tot restul vieţii fără umbra aceea neagră, din ce în ce mai copleşitoare. Iar dacă îmi urmezi toate instrucţiunile, nici măcar nu va trebui să aştepţi cinci zile. Nu numai că îţi va fi uşor după ce stingi ultima ţigară: ÎŢI VA PLĂCEA!

CAPITOLUL 29

ÎMI VA LIPSI ŢIGARA?

Nu! De îndată ce *micul monstru* a murit şi corpul tău nu mai doreşte nicotină, orice *spălare a creierului* se va evapora şi vei descoperi că eşti mai bine echipat, atât fizic şi mental, nu numai să înfrunţi stresul şi presiunile vieţii, ci şi să te bucuri la maximum de momentele bune.

Există un singur pericol – influenţa celor care încă fumează. „Găina vecinului face ouă mai bune" caracterizează multe aspecte ale vieţii şi e uşor de înţeles. Oare de ce, cu toate că dezavantajele fumatului sunt enorme în comparaţie cu iluzoriile „avantaje", foştii fumători au tendinţa să-i invidieze pe fumători?

Dacă ţinem cont de *spălarea creierului* la care am fost supuşi în copilărie, este de înţeles de ce cădem în capcană. Cum se face că, odată ce am izbutit să scăpăm de „obicei", mulţi dintre noi recădem exact în aceeaşi capcană? Cei care ne influenţează sunt fumătorii.

De obicei se întâmplă în ocazii conviviale, în special după masă. Fumătorul îşi aprinde ţigara şi fostul fumător simte dorinţa. Iată o stranie anomalie, mai ales când ştii ce spun sondajele sociologice: nu numai că orice nefumător din lume e fericit să fie nefumător, dar orice fumător din lume, cu tot creierul lui supus adicţiei, spălat şi nutrind iluzia că ţigara îi produce plăcere sau îl relaxează, doreşte să nu fi devenit dependent. Atunci, de ce unii nefumători îi invidiază pe fumători în asemenea ocazii? Există două motive:

1. „Doar o ţigară". Adu-ţi aminte: nu există aşa ceva. Nu mai vedea ocazia aceea izolată şi începe s-o priveşti din punctul de vedere al fumătorului. Poate că îl invidiezi, dar el e nemulţumit de ce face: *el te invidiază pe*

tine! Observă-i pe fumători, căci s-ar putea să fie cel mai puternic imbold să nu fumezi. Observă cât de repede arde ţigara, cât de repede trebuie fumătorul să-şi aprindă alta. Observă mai ales cum nu-şi dă seama că fumează, cum însuşi gestul de a-şi aprinde ţigara e automat. Aminteşte-ţi: nu-i place, doar că nu poate simţi plăcere dacă nu fumează. Şi mai ales adu-ţi aminte că atunci când va pleca din preajma ta va trebui să fumeze în continuare. Mâine-dimineaţă, când se trezeşte cu pieptul încărcat de funingine ca un horn, va trebui să se sufoce singur în continuare. Când îşi va face socotelile băneşti, când va veni ziua naţională anti-fumat, când îi vor cădea ochii data viitoare pe avertismentul Ministerului Sănătăţii, când îl vor trece fiori reci auzind de o cunoştinţă care a făcut cancer, când se va afla în biserică, în metrou, în vizită la cineva internat la spital, în compania unui nefumător – de fiecare dată va trebui să continue această viaţă nenorocită în care plăteşte până peste cap, la propriu şi la figurat, doar pentru privilegiul de a se autodistruge fizic şi mental. Se confruntă cu o viaţă de mizerie, de respiraţie urât mirositoare, de dinţi pătaţi, cu o viaţă de sclavie, de autodistrugere, de umbre negre cuibărite în minte. Şi toate astea cu ce scop? Iluzoria revenire la starea în care se afla înainte de a deveni dependent.

2. Al doilea motiv pentru care unii foşti fumători simt dorinţa să fumeze în asemenea ocazii este acela că fumătorul face ceva, în speţă fumează o ţigară, iar nefumătorul nu face nimic, aşa că se simte privat de ceva. Să-ţi fie limpede – înainte de a-ţi aprinde ţigara, nu nefumătorul este privat de vreun lucru, fumătorul e cel privat de:
    - SĂNĂTATE
    - ENERGIE
    - BANI
    - ÎNCREDERE

- LINIŞTE SUFLETEASCĂ
- CURAJ
- SENINĂTATE
- LIBERTATE
- RESPECT DE SINE.

Dezobişnuieşte-te să-i invidiezi pe fumători şi începe să-i vezi aşa cum sunt în realitate: nişte fiinţe mizerabile şi demne de milă. Ştiu, eu însumi am fost cel mai rău din tagma asta. De aceea citeşti această carte, iar aceia care nu suportă adevărul, aceia care trebuie să se amăgească în continuare sunt cei mai demni de milă dintre toţi.

Nu invidiezi un dependent de heroină, nu-i aşa? Heroina ucide în Marea Britanie în jur de 100 de persoane pe an. Nicotina ucide peste 120 000 de persoane pe an şi 2,5 milioane în întreaga lume. Deja a ucis mai mulţi oameni de pe planetă decât toate războaiele din istorie.

CAPITOLUL 30

MĂ VOI ÎNGRĂŞA?

Iată alt mit legat de fumat, un mit răspândit mai ales de fumătorii care, încercând să se lase prin „Metoda voinţei", înlocuiesc ţigara cu dulciuri şi altele, ca să-şi aline simptomele privării de nicotină. Ultimele seamănă foarte bine cu simptomele foamei şi cele două sunt uşor de confundat. Totuşi, în timp ce simptomele foamei dispar dacă mănânci, cele ale lipsei de nicotină nu sunt satisfăcute complet niciodată.

La fel ca în cazul oricărui drog, după o vreme corpul devine imun şi drogul nu mai înlătură complet simptomele. De îndată ce stingem ţigara, nicotina părăseşte rapid corpul, astfel că dependentul de nicotină are o foame de drog permanentă. În cele din urmă, tendinţa naturală este să fumezi ţigară de la ţigară. Totuşi, majoritatea fumătorilor nu fac asta dintr-unul sau din ambele motive de mai jos.

1. Banii – nu-şi pot permite să mărească doza.
2. Sănătatea: ca să ne alinăm simptomele suntem nevoiţi să luăm o otravă, ceea ce înseamnă o reglare automată a numărului de ţigări pe care le putem fuma.

Fumătorul rămâne aşadar cu o foame permanentă, pe care nu o poate satisface niciodată. Iată de ce mulţi fumători ajung să mănânce excesiv, să bea excesiv sau chiar să ia alte droguri ca să-şi satisfacă golul (majoritatea alcoolicilor sunt mari fumători. Mă întreb dacă adevărata problemă nu e fumatul!).

Tendinţa firească a fumătorului este să înlocuiască mâncarea cu nicotina. În timpul anilor mei de coşmar, ajunsesem în stadiul în care renunţasem complet la micul dejun şi la masa de prânz. Fumam nonstop toată ziua. În ultimii ani abia aşteptam să vină seara pentru că doar atunci mă puteam opri din fumat. Şi ciuguleam toată seara. Credeam că mi-e foame, când de fapt era vorba de simptomele lipsei de nicotină. Cu alte cuvinte, în timpul zilei înlocuiam mâncarea cu nicotina, iar seara înlocuiam nicotina cu mâncare. Aveam pe atunci vreo 12 kilograme mai mult ca acum şi nu le puteam da jos cu nici un chip.

Odată ce micul monstru îţi părăseşte corpul, senzaţia aceea cumplită de nesiguranţă dispare. Îţi revine încrederea în sine, împreună cu un minunat sentiment de autorespect. Dobândeşti o siguranţă care-ţi permite să preiei controlul asupra vieţii tale, nu numai în privinţa obiceiurilor alimentare, ci în toate privinţele. Este unul dintre multele avantaje importante ale eliberării de ţigară.

Aşa cum spuneam, mitul îngrăşării s-a născut din folosirea de substitute în perioada de abstinenţă. De fapt, aceste substitute nu te ajută. E mai greu, nu mai uşor, cu ele. Explic în detaliu acest lucru într-un capitol următor.

Dacă urmezi toate instrucţiunile, îngrăşarea n-ar trebui să devină o problemă. Totuşi, dacă ai deja o problemă cu greutatea, îţi recomand să citeşti cartea mea pe această temă (Allen Carrr's EASYWEIGH to Lose Weight, apărută la Penguin), care e bazată pe aceleaşi principii ca METODA UŞOARĂ şi transformă controlul greutăţii într-o plăcere.

CAPITOLUL 31

EVITĂ FALSELE STIMULENTE

Când încearcă să se lase de fumat prin „Metoda voinţei”, mulţi fumători se străduiesc să-şi sporească motivaţia inventând false stimulente.

Există multe asemenea exemple. Iată unul tipic: „Familia mea şi cu mine ne vom bucura de o minunată vacanţă din banii pe care îi vom economisi”. Pare logic şi raţional, dar în realitate e fals, pentru că orice fumător care se respectă va prefera să fumeze 52 de săptămâni pe an şi să se lipsească de vacanţă. În orice caz, există o umbră de îndoială în mintea fumătorului: pe lângă faptul că va trebui să se abţină 50 de săptămâni, se va bucura oare de vacanţă dacă nu fumează? Rezultatul e doar o amplificare a sacrificiului pe care fumătorul simte că-l face, astfel că în mintea sa ţigara devine încă mai preţioasă. E preferabil să te concentrezi asupra celuilalt aspect: „Ce obţin din asta? De ce trebuie să fumez?”

Alt exemplu: „O să-mi pot permite o maşină mai scumpă”. Adevărat, iar stimulentul te face eventual să te abţii până când îţi cumperi acea maşină, însă de îndată ce noutatea s-a dus, te vei simţi lipsit de ceva preţios şi, mai devreme sau mai târziu, vei cădea din nou în capcană.

Un alt exemplu tipic este pactul făcut cu colegii de serviciu sau cu familia. Ce-i drept, un astfel de pact are avantajul de a elimina tentaţia în anumite perioade ale zilei. Totuşi, în general eşuează din următoarele motive:

1. Stimulentul e fals. De ce ai vrea să te laşi de fumat doar pentru că alţii o fac? Singurul rezultat e o presiune în plus, care amplifică senzaţia de sacrificiu. Dacă mai mulţi fumători vor cu adevărat să se lase într-un anumit moment, foarte bine. Totuşi, nu-i poţi obliga pe fumători să se

lase şi, cu toate că toţi fumătorii speră în secret să ajungă acolo, dacă nu sunt încă pregătiţi să se lase, un pact nu face decât să producă o presiune în plus, care le amplifică dorinţa de a fuma. Vor ajunge să fumeze pe ascuns, ceea ce sporeşte şi mai mult sentimentul de dependenţă.

2. Teoria „mărului stricat" sau a dependenţei reciproce. Când se lasă de fumat prin „Metoda voinţei", fumătorul trece printr-o perioadă de penitenţă, în cursul căreia aşteaptă să-i treacă imboldul de a fuma. Dacă cedează, are sentimentul eşecului. Cu „Metoda voinţei", mai devreme sau mai târziu, unul dintre membrii pactului va renunţa cu siguranţă. Ceilalţi au acum scuza pe care o aşteptau. Nu este vina lor. Ei s-ar fi abţinut în continuare. Numai că Fred i-a trădat. Adevărul este că majoritatea deja trişau.
3. „Împărţirea meritelor" este contrariul teoriei „mărului stricat". În acest caz, ruşinea care urmează eşecului nu e atât de gravă dacă o împarţi cu mai mulţi. Ai un sentiment de victorie extraordinar când te laşi de fumat. Dacă te laşi pe cont propriu, laudele primite de la prieteni, rude şi colegi sunt un imbold fantastic, care te ajută să depăşeşti primele câteva zile fără ţigară. Când te laşi deodată cu alţii, meritele se împart şi imboldul se micşorează în consecinţă.

Alt exemplu clasic de fals stimulent este mita (de pildă, părintele îi oferă adolescentului nişte bani ca să se abţină) sau pariul („dacă nu reuşesc, îţi dau 100 de lire"). A existat mai demult acest exemplu într-o emisiune TV. Un poliţist care încearcă să se lase de fumat şi-a pus în pachetul de ţigări o bancnotă de 20 de lire. Făcuse un pact cu el însuşi: putea să fumeze, dar mai întâi trebuia să dea foc bancnotei. Asta l-a oprit câteva zile, dar până la urmă a sacrificat bancnota.

Nu te mai auto-amăgi. Dacă cele 40 000 de lire pe care le cheltuieşte în medie un fumător într-o viaţă nu-l opresc să fumeze – sau riscul de 50% de a face o boală cumplită, sau o viaţă întreagă de respiraţie urât mirositoare, de

tortură mentală şi fizică şi de sclavie, sau dispreţul faţă de propria persoană – atunci câteva false stimulente nu vor schimba nici un pic lucrurile. Îţi vor da numai impresia că faci un sacrificiu şi mai mare. Priveşte lucrurile din perspectiva opusă.

Ce avantaj îmi aduce fumatul? ***Absolut nici unul.***

De ce trebuie să fumez? ***Nu trebuie! Nu faci decât să te auto-pedepseşti.***

CAPITOLUL 32

METODA UŞOARĂ DE A TE LĂSA DE FUMAT

Acest capitol conţine instrucţiuni privind *Metoda uşoară de a te lăsa de fumat*. Dacă urmezi instrucţiunile, vei descoperi că lăsatul de fumat poate fi de la relativ uşor până la plăcut! Însă aminteşte-ţi definiţia brunetei: „fata care n-a citit instrucţiunile de pe flacon”…

Este ridicol de uşor să te laşi de fumat. Nu trebuie să faci decât două lucruri:

1. Să decizi că n-ai să mai fumezi niciodată.
2. Să nu te întristezi, ci să te bucuri.

Probabil că te întrebi: „De ce a fost nevoie de o carte întreagă? De ce n-ai spus asta de la început?”. Pentru că te-ai fi întristat la un moment dat şi, ca urmare, mai devreme sau mai târziu, te-ai fi răzgândit. Pesemne că deja ai făcut-o până acum, de mai multe ori.

Cum am mai spus, toată povestea asta cu fumatul e o subtilă şi sinistră cursă. Principala dificultate când te laşi nu e adicţia chimică, ci *spălarea creierului*, astfel că a fost nevoie mai întâi să demistificăm miturile şi iluziile. Înţelege-ţi duşmanul. Cunoaşte-i tactica – şi-l vei învinge cu uşurinţă.

Mi-am petrecut mare parte din viaţă încercând să mă las de fumat şi am avut săptămâni de depresie neagră. Când în sfârşit m-am lăsat, am trecut de la o sută de ţigări pe zi la zero fără nici un moment de disconfort. A fost plăcut până şi în perioada de abstinenţă şi n-am mai avut de atunci nici cea mai mică dorinţă să fumez. Este cel mai frumos lucru care s-a petrecut în viaţa mea.

N-am înţeles de ce a fost atât de uşor şi mi-a luat multă vreme până să găsesc explicaţia. Explicaţia era simplă: am avut certitudinea că n-o să mai fumez niciodată. În cazul tentativelor anterioare, indiferent cât eram de hotărât, de fapt doar încercam să mă las de fumat, sperând că, dacă supravieţuiesc îndeajuns de mult fără ţigară, dorinţa va dispărea. Însă fireşte că nu dispărea, de vreme ce aşteptam să dispară şi cu cât deveneam mai deprimat, cu atât voiam mai tare o ţigară – aşa că pofta nu mi-a pierit niciodată.

Tentativa finală a fost altfel. Ca toţi fumătorii din ziua de azi, m-am gândit serios la problema fumatului. Până atunci, ori de câte ori dădeam greş, mă consolam spunându-mi că data viitoare va fi mai uşor. Nu puteam nicidecum să concep că va trebui să fumez tot restul vieţii. Acest simplu gând mă umplea de oroare şi mă făcea să studiez chestiunea în profunzime.

În loc să-mi aprind subconştient ţigara, am început să analizez ce sentimente mă încearcă în timp ce o fumez. S-a confirmat astfel ceea ce ştiam deja. Ţigările nu-mi produceau plăcere, eram conştient că sunt mizerabile şi dezgustătoare.

Am început să-i observ pe nefumători. Până atunci mi se păruseră nişte persoane insignifiante, nesociabile, plictisitoare. Când i-am privit mai atent, am descoperit că sunt în primul rând mai puternici şi mai relaxaţi. Păreau să se descurce cu stresul şi presiunile vieţii şi să se bucure de situaţiile conviviale mai mult decât fumătorii. Aveau cu siguranţă mai multă vioiciune şi însufleţire decât fumătorii.

Am început să discut cu foşti fumători. Până în acel moment, îi socotisem persoane constrânse să renunţe la fumat din motive de sănătate şi de bani – şi care pofteau în secret la o ţigară. Câţiva mi-au spus: „Suferi din când în când, dar atât de puţin şi de rar, încât nu merită să-ţi faci probleme”. Majoritatea însă au exclamat: „Să-mi lipsească ţigara? Glumeşti! În viaţa mea nu m-am simţit mai bine!”

Discuţiile cu foştii fumători mi-au spulberat alt mit. Crezusem că mă caracterizează pe mine o anume slăbiciune, însă mi-am dat seama brusc că toţi fumătorii trec prin acest coşmar lăuntric. Mi-am spus cam aşa: „Milioane de oameni se lasă acum de fumat şi duc o viaţă fericită. N-aveam nevoie să fumez înainte să mă apuc şi-mi amintesc că m-am chinuit serios până să mă obişnuiesc cu ţigara asta mizerabilă. Prin urmare, de ce să fumez?”. În orice caz, nu-mi plăcea s-o fac. Mi-era silă de tot ritualul ăla scârbos şi nu voiam să-mi petrec restul vieţii fiind sclavul acelor ţigări dezgustătoare.

După care mi-am spus: Allen, fie că-ţi place sau nu, ai fumat ultima ţigară.

Am ştiut în acel moment că n-am să mai fumez niciodată. Nu mă aşteptam să-mi fie uşor – dimpotrivă! Eram convins că urma să mă cufund într-o lungă depresie şi că toată viaţa voi îndura, când şi când, chinul privării de nicotină. Însă a fost o adevărată binecuvântare, de la bun început.

Mi-a luat ceva timp până să pricep de ce a fost aşa uşor şi de ce n-am suferit de data asta chinurile abstinenţei. Motivul este că ***aceste chinuri nu există în mod obiectiv***. Doar dubiile şi incertitudinea le provoacă. Adevărul cel frumos este că E UŞOR SĂ TE LAŞI DE FUMAT. Numai nehotărârea şi părerea de rău fac lucrurile dificile. Chiar şi în timp ce sunt dependenţi de nicotină, în anumite momente ale vieţii, fumătorii pot să uite de ea relativ multă vreme. Numai când vrei o ţigară şi n-o poţi avea suferi.

Prin urmare, secretul uşurinţei de a te lăsa de fumat este să hotărăşti că te laşi în mod cert şi definitiv. Nu să speri, ci să ştii că ai scăpat odată ce ai hotărât s-o faci. Niciodată să nu pui acest lucru sub semnul întrebării. Dimpotrivă – să te bucuri întotdeauna că ai făcut-o.

Dacă poţi avea certitudinea de la bun început, îţi va fi uşor. Dar cum să ai certitudinea de la bun început de vreme ce nu ştii dacă va fi uşor? Iată de ce e necesar restul cărţii. Există anumite chestiuni esenţiale pe care trebuie să le clarifici înainte de a te lăsa de fumat.

1. Conştientizează că eşti în stare să te laşi. Nu eşti diferit de ceilalţi oameni şi singura persoană care te poate determina să fumezi următoarea ţigară eşti tu.
2. Nu renunţi la absolut nimic. Dimpotrivă, ai enorm de câştigat. Nu numai că vei fi mai sănătos şi mai bogat, dar te vei bucura mai mult de momentele plăcute şi vei fi mai puţin nefericit în momentele neplăcute.
3. Să-ţi fie limpede: nu există „doar o ţigară”. Fumatul este adicţia la drog şi reacţie în lanţ. A plânge după acea ţigară unică nu înseamnă decât să te autopedepseşti la nesfârşit.
4. Consideră toată povestea cu fumatul nu ca o deprindere socială care ţi-ar putea fi nocivă, ci ca o adicţie la drog. Înfruntă realitatea, fie că-ţi place sau nu: ai luat şi tu boala. Nu va dispărea dacă îţi bagi capul în nisip. Nu uita: ca toate bolile invalidante, nu numai că durează toată viaţa, dar se agravează în timp. Cel mai uşor este să te vindeci acum.
5. Separă boala (adicţia chimică) de atitudinea mentală de fumător sau nefumător. Dacă li s-ar da posibilitatea să se reîntoarcă în vremurile când au devenit dependenţi, toţi fumătorii ar decide să nu se apuce de fumat. Ai şansa acestei decizii azi! Nu te gândi că „renunţi” la fumat. O dată ce ai luat decizia că ai fumat ultima ţigară, ai devenit deja nefumător! Fumătorul este unul dintre acei bieţi nefericiţi obligaţi să-şi ducă viaţa distrugându-se singuri cu ţigara. Nefumătorul e cel care nu face asta. Dacă ai luat decizia aceea definitivă, ai şi realizat ce ţi-ai propus. Bucură-te! Nu fi posomorât, aşteptând ca dependenţa să treacă. Ieşi în lume şi bucură-te neîntârziat de viaţă. Viaţa e minunată chiar şi când eşti dependent de nicotină; când nu eşti, fiecare zi a vieţii devine şi mai frumoasă.

Secretul uşurinţei de a te lăsa de fumat este să ai certitudinea că vei reuşi să te abţii complet de la ţigară în perioada privării de nicotină (maximum

trei săptămâni). Dacă ai atitudinea mentală corectă, ţi se va părea ridicol de uşor.

În acest moment, dacă ai fost receptiv, aşa cum te-am rugat la început, ai decis deja că ai să te laşi de fumat. Ar trebui să ai acum o senzaţie de nerăbdare, ca un căţel care trage de lesă – abia aştepţi să-ţi scoţi otrava din organism!

Dacă, din contră, eşti apatic şi vezi totul în negru, asta se întâmplă dintr-unul din următoarele motive:

1. Ceva în mintea ta nu s-a copt. Reciteşte cele cinci puncte de mai sus şi întreabă-te în ce măsură le crezi adevărate. Dacă te îndoieşti de vreunul, reciteşte respectivele secţiuni din carte.
2. Ţi-e teamă de eşecul în sine. Linişteşte-te. Citeşte mai departe. Vei reuşi. Toată povestea asta cu fumatul este o păcăleală la scară gigantică. Chiar şi oamenii inteligenţi pot fi păcăliţi, dar numai proştii continuă să se amăgească o dată ce au descoperit păcăleala.
3. Eşti de acord cu tot, dar asta nu te face mai puţin nefericit. Termină odată! Deschide ochii. Se întâmplă ceva minunat. Eşti gata-gata să scapi din puşcărie.

Este esenţial să porneşti la drum cu atitudinea mentală corectă: Doamne, cât mă bucur că sunt nefumător!

Tot ce avem acum de făcut este să-ţi menţinem această atitudine mentală în timpul perioadei de abstinenţă, iar următoarele capitole exact asta fac. După perioada de abstinenţă nu va mai trebui să gândeşti astfel. O vei face automat şi singurul mister din viaţa ta va fi: „Era aşa de evident, cum de nu mi-am dat seama mai de mult?”. Totuşi, iată două avertismente importante:

1. Amână-ţi intenţia de a stinge ultima ţigară până când termini această carte.

2. Am indicat de câteva ori o perioadă de abstinenţă de până la trei săptămâni. Asta poate duce la confuzii. Mai întâi, e posibil să crezi, la nivel subconştient, că vei suferi timp de trei săptămâni. Nu vei suferi. Apoi fereşte-te de gânduri de genul: „Să fac cumva să mă abţin trei săptămâni şi pe urmă o să fiu liber”. În realitate, nu se va întâmpla nimic peste trei săptămâni. Nu te vei „simţi” brusc nefumător. Dacă te simţi deprimat că te-ai lăsat de ţigară în timpul celor trei săptămâni, foarte probabil vei fi deprimat şi după cele trei săptămâni. Ceea ce vreau să spun este că dacă poţi începe chiar acum, spunându-ţi: „N-o să mai fumez niciodată. Nu e minunat?”, peste trei săptămâni, orice tentaţie va dispărea. Pe când, dacă îţi spui: „Dă Doamne să rezist trei săptămâni fără ţigară”, peste cele trei săptămâni vei fi ahtiat după acea ţigară.

CAPITOLUL 33

PERIOADA DE ABSTINENŢĂ

Timp de până la trei săptămâni de la ultima ţigară s-ar putea să suferi chinurile abstinenţei. În componenţa lor intră doi factori destul de diferiţi.

1. Efectul adicţiei de nicotină – acea senzaţie de gol, de nesiguranţă, similară senzaţiei de foame, în care fumătorii recunosc pofta de ţigară sau nevoia de a face ceva cu mâinile.
2. Efectul declanşator al anumitor evenimente, cum ar fi o conversaţie telefonică.

Tocmai neputinţa de a înţelege aceşti doi factori distincţi şi de a-i deosebi duce la dificultatea de a te lăsa de fumat prin „Metoda voinţei", şi din acelaşi motiv mulţi fumători care reuşesc să se lase cad din nou în capcană.

Deşi chinul lipsei de nicotină nu provoacă vreo durere fizică, nu-l subestima. Vorbim de «dureri de foame» dacă nu mâncăm o zi întreagă, e posibil să ne „chiorăie maţele", însă dureri fizice, dacă suntem sănătoşi, nu avem. Chiar şi aşa, foamea e o nevoie puternică şi probabil că vom deveni foarte nervoşi dacă suntem privaţi de mâncare. La fel se întâmplă când organismul nostru doreşte cu disperare nicotină. Cu diferenţa că organismul are nevoie de hrană, nu de otravă, şi că suferinţa privării de nicotină se depăşeşte uşor şi dispare foarte repede.

Dacă fumătorii se pot abţine câteva zile cu „Metoda voinţei", foamea de nicotină dispare curând. Dificultatea vine de la al doilea factor. Fumătorul şi-a făcut obiceiul să-şi aline chinul lipsei de nicotină în anumite momente sau

ocazii, ceea ce a dus la asociaţii de idei (cum ar fi: „Nu-mi place cafeaua fără ţigări"). Vom înţelege mai uşor acest efect cu ajutorul unui exemplu.

Ai de câţiva ani o maşină cu maneta de semnalizare poziţionată în stânga volanului. La următoarea ta maşină, aceeaşi manetă se află în dreapta. Ştii că este în dreapta, şi totuşi, timp de câteva săptămâni, ori de câte ori vrei să semnalizezi dai drumul la ştergătoarele de parbriz.

Când te laşi de fumat, se întâmplă ceva similar. În primele zile ale perioadei de abstinenţă, în anumite momente, mecanismul declanşator va funcţiona. Te vei gândi: „Vreau o ţigară". Este esenţial să contracarezi spălarea creierului de la primele semne – şi atunci aceste declanşări automate vor dispărea. Când foloseşte „Metoda voinţei", deoarece crede că face un sacrificiu, e deprimat şi aşteaptă ca nevoia stringentă de a fuma să dispară, fumătorul nu înlătură nicidecum aceste mecanisme declanşatoare, ba chiar le amplifică.

Un declanşator bine-cunoscut este masa, mai ales o masă la restaurant, în compania prietenilor. Fostul fumător este de la bun început nefericit de vreme ce e privat de ţigară. Prietenii săi îşi aprind ţigările, iar el se simte şi mai nefericit. Masa nu-i mai face nici o plăcere, nici întâlnirea cu prietenii. Pentru că asociază ţigara cu masa şi cu convivialitatea, el suferă acum o triplă lovitură, iar *spălarea creierului* se amplifică. Dacă e hotărât şi poate rezista suficient de multă vreme, îşi acceptă până la urmă soarta şi rămâne nefumător. Totuşi, ceva din spălarea creierului rămâne şi cred că unul dintre lucrurile cele mai triste legate de fumat este cazul fumătorului care s-a lăsat din motive de sănătate sau de bani, dar care şi după câţiva ani încă mai tânjeşte după o ţigară, în anumite ocazii. Se agaţă de o iluzie aflată doar în mintea lui şi se torturează singur în mod inutil.

Chiar şi cu metoda mea, reacţia la factorii declanşatori e una dintre cele mai frecvente cauze de eşec. Fostul fumător tinde să privească ţigara ca pe un

soi de placebo sau de pastilă de zahăr. Îşi spune: „Ştiu că ţigara nu-mi aduce nimic bun, dar, dacă o să cred că-mi aduce, în anumite ocazii mă va ajuta”.

O pastilă de zahăr, deşi nu ajută fizic deloc, poate fi un instrument psihologic puternic în alinarea unor simptome autentice – deci e benefică. Ţigara nu e totuşi o pastilă de zahăr. Ea produce chiar simptomele pe care le alină, iar după o vreme nici măcar nu mai alină complet acele simptome. «Pastila» provoacă boala şi, independent de asta, se întâmplă să fie ucigaşul numărul unu din societatea noastră.

S-ar putea să înţelegi mai uşor efectele când ele îi privesc pe nefumători sau pe un fumător care s-a lăsat de câţiva ani. Să luăm cazul unei femei căreia i-a murit soţul. Se întâmplă frecvent ca, în asemenea cazuri, un fumător să spună, cu cele mai bune intenţii: „Ia o ţigară, o să te mai liniştească”.

Dacă e acceptată, ţigara nu va avea efect calmant, pentru că femeia nu e dependentă de nicotină şi n-are acea suferinţă de alinat. În cel mai bun caz, va fi un stimulent psihologic de moment. De îndată ce a stins ţigara, femeia constată că tragedia n-a dispărut. Ba chiar s-a amplificat, pentru că ea suferă acum chinul abstinenţei şi poate decide fie să-l suporte, fie să-l aline fumând o altă ţigară şi declanşând mizerabila reacţie în lanţ. Tot ce-a făcut ţigara a fost să ofere o stimulare psihologică de moment. Acelaşi efect s-ar fi obţinut cu o frază de consolare sau un pahar de băutură. Mulţi nefumători şi foşti fumători au (re)devenit dependenţi de ţigară în urma unor astfel de întâmplări.

Este esenţial să contracarezi *spălarea creierului* de la bun început. Să-ţi fie cât se poate de clar: n-ai nevoie de ţigară şi doar te torturezi continuând s-o priveşti ca pe un soi de *cârjă* sau de stimulent. Nu trebuie să fii nefericit. Ţigările nu îmbunătăţesc deloc mesele sau socializarea, le distrug. Şi aminteşte-ţi că fumătorii nu fumează după masă pentru că le place ţigara. Fumează pentru că n-au de ales. Sunt dependenţi de drog. Nu se pot bucura de o masă ori de viaţă fără doza de drog.

Renunţă la ideea că obiceiul de a fuma este plăcut în sine. Mulţi fumători îşi spun: „Ce bine ar fi să existe o ţigară ‘curată’...”. Dar există asemenea ţigări. Orice fumător care încearcă ţigările medicinale descoperă curând că sunt o pierdere de vreme. Să-ţi fie limpede, singurul motiv pentru care ai fumat este nicotina. Dacă scapi de dorinţa de nicotină, vei avea la fel de multă nevoie să-ţi pui o ţigară în gură ca una în ureche!

Fie că suferinţa este produsă de simptomele de abstinenţă (senzaţia de gol) sau de mecanismul declanşator, accept-o. Durere fizică nu există, iar cu atitudinea mentală adecvată, ţigările nu devin o problemă. Linişteşte-te în privinţa abstinenţei. Nu senzaţia în sine e neplăcută. Combinaţia dorinţei de ţigară cu sentimentul interdicţiei este problema.

În loc să fii nefericit, spune-ţi: „Ştiu despre ce e vorba: e chinul dependenţei de nicotină. E boala de care suferă fumătorii toată viaţa şi care-i face să fumeze în continuare. Nefumătorii nu suferă asemenea chinuri. E unul dintre multele efecte reale ale acestui drog. Doamne, ce bine că-mi curăţ corpul de rău!”

Cu alte cuvinte, în următoarele trei săptămâni, organismul îţi va fi uşor traumatizat, însă în aceste săptămâni şi în tot restul vieţii tale se va întâmpla ceva minunat. Vei scăpa de o boală cumplită. Iar acest avantaj va compensa din plin mica traumă – şi de fapt te vei bucura de acele chinuri. Vor deveni momente plăcute.

Gândeşte-te la povestea asta cu fumatul ca la un joc incitant. Gândeşte-te la monstrul nicotinic ca la un soi de tenie pe care-o ai în burtă. Trebuie să înfometezi tenia vreme de trei săptămâni şi ea va încerca să te păcălească să aprinzi o ţigară ca să rămână în viaţă.

Din când în când, va încerca să te deprime. Din când în când, te va surprinde cu garda jos. Cineva s-ar putea să-ţi ofere o ţigară, iar tu e posibil să uiţi că te-ai lăsat. Ai o vagă senzaţie de lipsă când îţi reaminteşti. Fii pregătit pentru aceste capcane. Oricare ar fi ispita, bagă-ţi în cap că ea există doar din

cauza monstrului dinăuntrul tău, şi ori de câte ori ai rezistat ispitei, i-ai dat încă o lovitură mortală.

Indiferent ce faci, nu încerca să uiţi de fumat. E unul dintre lucrurile care-i deprimă timp de ceasuri întregi pe fumătorii adepţi ai *Metodei voinţei*. Ei îşi petrec zilele sperând că până la urmă vor uita, pur şi simplu, de fumat.

Este ca atunci când nu poţi să adormi. Cu cât te îngrijorezi mai tare că nu adormi, cu atât ţi-e mai greu s-o faci.

Şi, oricum, nu vei putea să uiţi de fumat. În primele zile, „micul monstru" va avea grijă să-ţi reamintească. Apoi, atâta vreme cât există fumători în jur şi campanii extinse de promovare a fumatului, îţi vei reaminti în permanenţă.

Dar n-ai nevoie să uiţi. Nu se întâmplă nimic rău. Se întâmplă ceva minunat. Chiar dacă te gândeşti la fumat de o mie de ori pe zi, savurează fiecare clipă. Reaminteşte-ţi cât e de bine să fii din nou liber. Reaminteşte-ţi bucuria de a nu te mai sufoca singur.

Aşa cum spuneam, vei descoperi cum chinurile abstinenţei devin clipe de plăcere şi vei fi uimit ce repede vei uita atunci de fumat.

Indiferent ce faci – nu te îndoi de hotărârea pe care ai luat-o. Când începi să te îndoieşti, începi să ai gânduri negre şi situaţia se înrăutăţeşte. Dimpotrivă, foloseşte momentul ca să te energizezi. Dacă te încearcă depresia, adu-ţi aminte că tocmai ţigările te făceau depresiv. Dacă un prieten îţi oferă o ţigară, spune cu mândrie: „Să ştii că nu mai am nevoie de ele". Va fi jignit, dar, văzând că asta nu te tulbură, va fi pe jumătate convins să se lase şi el.

Aminteşte-ţi că ai avut motive foarte serioase să te eliberezi de fumat. Aminteşte-ţi cât te va costa acea unică ţigară şi întreabă-te dacă doreşti realmente să trăieşti sub ameninţarea bolilor acelora cumplite. Şi, cel mai important, aminteşte-ţi că senzaţia e temporară şi că te apropii cu fiecare clipă, de scopul tău.

Unii fumători se tem că vor trebui să-şi petreacă toată viaţa „dezactivându-şi” impulsurile automate. Cu alte cuvinte, cred că vor trebui să se autoamăgească până la sfârşitul zilelor că n-au nevoie de ţigară, recurgând la tehnici psihologice. Nu e adevărat. Aminteşte-ţi că optimistul vede paharul pe jumătate plin, iar pesimistul – pe jumătate gol. În cazul fumatului, paharul e gol, iar fumătorul îl vede plin din cauza spălării creierului. Odată ce începi să-ţi spui că n-ai nevoie să fumezi, în scurtă vreme nici nu mai trebuie să-ţi spui, căci... într-adevăr, n-ai nevoie să fumezi.

E ultimul lucru pe care ai nevoie să-l faci, vezi totuşi să nu fie şi ultimul lucru pe care-l faci.

CAPITOLUL 34

NUMAI UN FUM!

Mulţi dintre fumătorii care încearcă să se lase prin „Metoda voinţei” fac această prostie. Reuşesc să nu fumeze trei sau patru zile, după care aprind acea unică ţigară şi apoi trag doar un fum, două, ca să se calmeze. Nu-şi dau seama ce efect distrugător are gestul acesta asupra moralului lor.

În cazul celor mai mulţi fumători, primul fum n-are gust bun, ceea ce reprezintă un stimulent. Îşi spun: „Ce bine! Nu mi-a plăcut. Înseamnă că-mi dispare impulsul de a fuma!”. De fapt, înseamnă exact contrariul. Un lucru trebuie să-ţi fie clar – ţigările n-au fost niciodată ceva plăcut. Nu de plăcere fumai. Dacă fumătorii ar fuma de plăcere, n-ar fuma mai mult de o ţigară.

Fumai dintr-un singur motiv: ca să hrăneşti *micul monstru*. Ia gândeşte-te: l-ai ţinut nemâncat patru zile. Ce preţioase trebuie să fi fost pentru el ţigara aceea sau doar fumul pe care l-ai tras! Nu-ţi dai seama de asta, dar vestea dozei primite de corpul tău va fi comunicată subconştientului şi toată pregătirea minuţioasă îţi va fi subminată. Dintr-un colţişor al minţii, se va auzi un glăscior: „Deşi pare ilogic, ţigările sunt preţioase. Mai vreau una”.

Acel mic fum are două efecte nocive:

1. Menţine în viaţă *micul monstru* din corpul tău.
2. Mai grav, menţine în viaţă *monstrul din mintea* ta. După ultimul fum îţi va fi mai uşor să-l tragi pe următorul.

   Adu-ţi aminte: oamenii se apucă de fumat din cauza unei singure ţigări.

CAPITOLUL 35

OARE MIE O SĂ-MI FIE MAI GREU?

Combinaţiile de factori care decid cât de uşor îi este fiecărui fumător în parte să se lase sunt infinite. În primul rând, fiecare dintre noi are propriul său caracter, tip de slujbă, program, propriile circumstanţe personale ş.a.m.d.

Unele profesii fac ca procesul să fie mai dificil, dar, odată ce *spălarea creierului* e înlăturată, dificultăţile ar trebui să dispară. Câteva exemple vor clarifica acest aspect.

Lucrurile tind să fie în mod special dificile pentru cei din branşa medicală. Ne imaginăm că ar trebui să fie mai uşor pentru doctori, dat fiind că ei sunt mai conştienţi de efectele fumatului asupra sănătăţii şi le văd zilnic, cu proprii ochi. Dacă motivele sunt însă mai puternice, nu înseamnă şi că e mai uşor s-o faci. Iată de ce:

1. Faptul că eşti conştient de riscurile pentru sănătate generează frica – una dintre stările propice alinării simptomelor de abstinenţă.
2. Munca unui doctor este foarte stresantă şi el, de regulă, nu e capabil să-şi calmeze stresul suplimentar, produs de abstinenţă, în timp ce lucrează.
3. Medicul are un stres în plus – al culpabilităţii. Simte că ar trebui să fie un exemplu pentru ceilalţi. E o tensiune ce se adaugă celorlalte şi creşte senzaţia de lipsă.

În timpul pauzelor dobândite cu greu, când stresul normal e momentan calmat, ţigara care înlătură în cele din urmă simptomele de abstinenţă devine foarte preţioasă. E vorba de o formă de fumat ocazional şi se referă la toate situaţiile în care fumătorul e obligat să se abţină perioade îndelungate. Dacă foloseşte „Metoda voinţei", fumătorul e nefericit fiindcă se simte privat de ceva. Nu-i mai place pauza sau ceaşca de ceai/cafea aferentă. În consecinţă, sentimentul său de pierdere se amplifică. Totuşi, dacă mai întâi poţi înlătura spălarea creierului şi nu mai plângi după ţigară, îţi vor plăcea pauza şi ceaşca de cafea, deşi organismului continuă să-i fie foame de nicotină.

O altă situaţie dificilă e plictiseala, mai ales când se combină cu perioade de stres. Exemplele tipice sunt şoferii profesionişti şi casnicele cu copii mici. Munca lor e stresantă şi totuşi, în mare parte, monotonă. Când încearcă să se lase de fumat prin „Metoda voinţei", casnica are timp berechet să-şi facă gânduri negre despre ce a „pierdut", ceea ce-i amplifică depresia.

Din nou, această situaţie poate fi depăşită cu o atitudine mentală corectă. Nu-ţi face probleme că îţi vei aduce încontinuu aminte că te-ai lăsat de fumat. Foloseşte aceste clipe pentru a te bucura că te eliberezi de monstrul nociv. Dacă ai o atitudine pozitivă, suferinţa abstinenţei se poate transforma în plăcere.

Nu uita, oricărui fumător, indiferent de vârstă, sex, inteligenţă sau profesie, îi va fi uşor şi plăcut să se lase – cu condiţia să urmeze toate instrucţiunile.

CAPITOLUL 36

PRICIPALELE MOTIVE DE EŞEC

Există două motive principale de eşec. Primul e influenţa celorlalţi fumători. Într-un moment de slăbiciune sau într-o ocazie convivială, se poate să-ţi aprinzi o ţigară. Am tratat deja pe larg acest subiect. În momentul cu pricina, aminteşte-ţi că nu există o singură ţigară. Bucură-te că ai întrerupt lanţul dependenţei. Aminteşte-ţi că fumătorul te invidiază şi fie-ţi milă de el. Crede-mă, are nevoie de mila ta!

Al doilea motiv de eşec este o zi proastă. Să-ţi fie limpede de la bun început că, atât fumătorii, cât şi nefumătorii, au zile bune şi zile proaste. Substanţa vieţii e relativitatea şi nu poţi urca pe culmi fără să fi coborât mai întâi în văi.

Problema, în cazul *Metodei voinţei*, este că fumătorul, când are o zi proastă, începe să plângă după o ţigară, astfel că ziua cu pricina devine şi mai proastă. Nefumătorul e mai bine armat – nu numai fizic, ci şi mental – să întâmpine stresul şi presiunile vieţii.

Dacă ai în perioada de abstinenţă o zi proastă, înfrunt-o şi gata! Aminteşte-ţi că aveai zile proaste şi când fumai (altminteri n-ai fi hotărât să te laşi). În loc să te dai de ceasul morţii, spune-ţi ceva de genul: „Bun, nu-mi merge prea grozav azi, dar fumatul n-o să mă vindece. Mâine o să fie mai bine şi măcar am acum un bonus extraordinar: m-am dezobişnuit de porcăria aia de ţigară”.

Ca fumător, eşti constrâns să-ţi baricadezi mintea în faţa relelor fumatului. Fumătorii n-au niciodată tuse tabagică, sunt doar în permanenţă

răciţi. Când ţi se strică maşina în plin câmp, aprinzi o ţigară – dar eşti cu adevărat vesel şi fericit? Nu eşti, bineînţeles. Când te laşi de fumat, ai tendinţa să pui tot ce nu merge bine în viaţa ta pe seama lipsei ţigării. Dacă ţi se strică acum maşina, te gândeşti: „În momente din astea, aprindeam una". Adevărat, dar uiţi că ţigara aceea nu rezolva problema. Pur şi simplu te auto-pedepseşti, plângând după o *cârjă* iluzorie. Creezi o situaţie imposibilă. Eşti nefericit pentru că nu-ţi aprinzi o ţigară, însă, dacă ai face-o, ai fi şi mai nefericit. Ştii că ai luat decizia corectă lăsându-te de fumat, aşa că nu te mai pedepsi, punând-o la îndoială.

Adu-ţi aminte: o abordare psihologică pozitivă este esenţială – întotdeauna.

CAPITOLUL 37

ÎNLOCUITORII

Guma de mestecat, dulciurile, bomboanele mentolate, ţigările medicinale şi pastilele intră, toate, în categoria înlocuitorilor. Nu folosi nici unul. Îţi va fi mai greu, nu mai uşor. Dacă ai dorinţa să fumezi şi recurgi la un înlocuitor, dorinţa se prelungeşte şi se intensifică. Ceea ce-ţi spui, de fapt, este: „Simt nevoia să fumez, ori să umplu golul". E ca şi cum ai ceda în faţa unui şantajist sau a unui copil cuprins de o criză de nervi. Nu vei pune capăt dorinţei şi vei prelungi tortura. În orice caz, înlocuitorii nu te vor calma. Tu ai foame de nicotină, nu de mâncare. Nu vei reuşi decât să te gândeşti în continuare la fumat. Ia aminte:

1. Nu există înlocuitor de nicotină.
2. N-ai nevoie de nicotină. Nu e mâncare, e otravă. Când apare chinul, reaminteşte-ţi că fumătorii suferă de abstinenţă, nu nefumătorii. Priveşte chinul acesta ca pe un efect nociv al drogului. Vezi în el moartea *monstrului*.
3. Reaminteşte-ţi: ţigările produc, nu umplu golul. Cu cât îţi înveţi mai repede creierul că n-ai nevoie să fumezi ori să faci ceva în loc, cu atât te eliberezi mai repede.

Fereşte-te în mod special de orice produs care conţine nicotină, fie el gumă, plasture, spray nazal sau ultima găselniţă, un inhalator semănând cu o ţigară de plastic. Într-adevăr, un mic procentaj de fumători care folosesc înlocuitori de nicotină reuşesc să se lase de fumat şi pun acest succes pe seama

înlocuitorilor. Numai că se lasă în ciuda, nu datorită lor. Din păcate, mulţi doctori încă recomandă terapia de substituţie nicotinică (TSN).

Şi nu e de mirare, pentru că, dacă nu înţelegi până la capăt capcana nicotinei, TSN pare foarte logică. Se bazează pe credinţa că ai de învins doi duşmani puternici atunci când încerci să te laşi de fumat:

1. obişnuinţa – de care trebuie să te descotoroseşti;
2. cumplitul chin fizic al lipsei de nicotină – căruia trebuie să-i supravieţuieşti.

Dacă trebuie să învingi doi duşmani puternici, e raţional să te lupţi cu ei nu deodată, ci pe rând. Deci teoria TSN spune că întâi nu mai fumezi, dar faci substituţie de nicotină. Apoi, când obiceiul de a fuma a dispărut, reduci treptat cantitatea de nicotină.

Pare logic, dar se bazează pe fapte greşite. Fumatul nu e un obicei, ci adicţie la nicotină, iar chinul fizic al abstinenţei e practic nul. Când te laşi de fumat, încerci să ucizi cât mai iute posibil şi *micul monstru din corp*, şi *marele monstru din cap*. TSN nu face decât să prelungească viaţa *micului monstru*, care va prelungi la rândul său viaţa *marelui monstru*.

Adu-ţi aminte: cu METODA UŞOARĂ îţi este uşor să te laşi de fumat imediat. Poţi ucide *marele monstru* (*spălarea creierului*) înainte să stingi ultima ţigară. *Micul monstru* va muri curând şi el, şi chiar în timpul agoniei nu va reprezenta o problemă mai mare decât era atunci când încă fumai.

Gândeşte-te cum e posibil să vindeci un dependent de drog recomandându-i acelaşi drog? Un doctor britanic eminent şi foarte stimat a declarat la televiziunea naţională că unii fumători sunt într-atât de dependenţi de nicotină încât, dacă s-ar lăsa de fumat, ar trebui să facă toată viaţa substituţie nicotinică! Cum se poate ca un medic să fie atât de confuz încât să creadă că organismul uman nu este dependent doar de hrană, apă şi oxigen, ci şi de o otravă puternică?

La clinicile Allen Carr vin adesea fumători care s-au lăsat de fumat, dar sunt dependenţi de guma de mestecat cu nicotină. Alţii au adicţie la gumă şi în acelaşi timp fumează. Nu te lăsa amăgit de faptul că guma are un gust oribil – prima ţigară era la fel.

Toţi înlocuitorii au exact acelaşi efect ca guma de mestecat cu nicotină. Mă refer la povestea aceea cu „nu pot fuma o ţigară, aşa că o să mestec gumă obişnuită sau dulciuri sau bomboane de mentă ca să se umple golul". Deşi senzaţia de gol pe care o ai când doreşti o ţigară nu se deosebeşte de foamea pentru mâncare, satisfacerea uneia n-o potoleşte pe cealaltă. Dacă există ceva capabil să te facă să vrei o ţigară, acest ceva e să te îndopi cu gumă de mestecat sau bomboane mentolate.

Dar cel mai nociv efect al înlocuitorilor este menţinerea adevăratei probleme – *spălarea creierului*. Ai nevoie de un înlocuitor pentru gripă când s-a terminat cu ea? Fireşte că nu. Spunând „am nevoie de un înlocuitor pentru fumat", spui de fapt „fac un sacrificiu". Depresia asociată *Metodei voinţei* este consecinţa convingerii fumătorului că el jertfeşte ceva. Tot ce faci este să înlocuieşti o problemă cu alta. Nu e defel plăcut să te îndopi cu dulciuri. Te vei îngrăşa şi vei fi nefericit – iar în scurtă vreme vei reveni la ţigară.

Fumătorilor ocazionali le e greu să nu creadă că sunt privaţi de mica lor recompensă: ţigara din pauza de masă a funcţionarilor sau muncitorilor cărora nu li se permite fumatul în timpul lucrului, ţigara profesorilor din cancelarie, între lecţii, fumurile inhalate rapid de doctori între doi pacienţi. Unii spun: „Nu mi-aş mai lua pauza dacă n-aş fuma!". Ceea ce dovedeşte că deseori pauza se ia, nu pentru că fumătorul are nevoie de pauză sau că vrea, ci datorită faptului că fumătorul vrea cu disperare să se zgândăre unde-l doare. Aminteşte-ţi, ţigările alea n-au fost niciodată nişte adevărate recompense. Erau echivalentul pantofilor strâmţi purtaţi pentru plăcerea de a-i scoate din picioare. Ceea ce este o prostie, sunt de acord cu tine. E greu să-ţi dai seama când eşti prins încă în capcană, dar asta fac fumătorii. După cum e greu să-ţi

dai seama că foarte curând n-o să mai ai nevoie de mica „recompensă” şi-ţi vei privi prietenii aflaţi încă în capcană cu milă şi mirare pentru orbirea lor.

Totuşi, dacă te păcăleşti în continuare spunându-ţi că ţigara era o veritabilă recompensă şi că ai nevoie de un înlocuitor, sunt şanse să te reapuci de fumat. Dacă ai nevoie de o pauză veritabilă de relaxare – la fel ca profesorii, doctorii şi mulţi alţii – în curând vei savura această pauză şi mai mult, pentru că n-o să mai trebuiască să te sufoci singur.

Nu uita, n-ai nevoie de înlocuitori. Chinurile acelea sunt foamea de otravă şi în curând vor dispărea. Fie ca sprijinul tău în următoarele zile să fie următorul: plăcerea de a-ţi curăţa corpul de otravă şi a-ţi elibera mintea de robie şi dependenţă.

Dacă îţi creşte pofta de mâncare, mănânci mai mult la mesele principale şi pui pe tine câteva kilograme, nu te îngrijora. Când vei avea „momentul revelaţiei”, despre care o să vorbesc mai târziu, vei căpăta încredere în tine şi vei descoperi că poţi rezolva orice problemă rezolvabilă prin gândirea pozitivă, inclusiv obiceiurile alimentare. Însă ceea ce nu trebuie să faci este să ciuguleşti între mese. Altminteri, vei deveni gras, nefericit şi nu vei şti niciodată când te-ai descotorosit de ţigară. Vei fi deplasat problema în loc să scapi de ea.

CAPITOLUL 38

TREBUIE SĂ MĂ FERESC DE SITUAŢII TENTANTE?

Până acum am fost ferm în privinţa sfaturilor pe care ţi le-am dat şi te rog să consideri aceste sfaturi drept instrucţiuni, nu nişte simple sugestii. Am fost ferm pentru că, în primul rând, există motive serioase, practice, să-ţi dau asemenea sfaturi şi, în al doilea rând, aceste motive se bazează pe mii de studii de caz.

În ce priveşte tentaţiile din perioada de abstinenţă, regret, dar nu mai pot fi aşa ferm. Fiecare fumător va trebui să decidă singur. Pot totuşi să dau nişte sugestii care-ţi vor fi, sper, de folos.

Repet, frica e cea care ne face să fumăm o viaţă întreagă, iar frica aceasta are două faze distincte.

1. Cum voi supravieţui fără ţigară?

E vorba de senzaţia de panică de care sunt încercaţi fumătorii când, seara târziu, văd că vor rămâne fără ţigări. Frica nu e produsă de chinurile abstinenţei, e frica psihologică a adicţiei – ideea că nu poţi supravieţui fără ţigări, ori, în acest moment, dorinţa de a fuma îşi atinge nivelul minim.

E frica de necunoscut, genul de frică pe care-l ai când înveţi să sari în apă. Trambulina e la un metru deasupra apei, dar pare să fie la şase metri. Apa are o adâncime de şase metri, dar pare să fie adâncă de un metru. Eşti convins că o să-ţi faci capul ţăndări. A-ţi lua avânt este partea cea mai grea. Dacă ai curajul să-ţi iei avânt, restul e uşor.

Iată de ce mulţi fumători, altminteri cu o voinţă puternică, fie n-au încercat niciodată să se lase de fumat, fie n-au supravieţuit decât câteva ceasuri fără ţigară. Adevărul este că există oameni care fumează cam 20 de ţigări pe zi şi care, când se hotărăsc să se lase, fumează ultima ţigară mai repede decât dacă nu s-ar lăsa. Decizia luată îi umple de panică, iar panica e stresantă. E una dintre situaţiile în care creierul ordonă: „Aprinde o ţigară", dar nu poţi îndeplini ordinul. Simţi privaţiunea – alt stres. Ordinul se repetă: se produce un scurtcircuit şi aprinzi ţigara.

Linişteşte-te. Panica e doar psihologică. E teama că eşti dependent. Dar adevărul cel minunat este că nu eşti, chiar dacă ai încă adicţie la nicotină. Nu te lăsa cuprins de panică. Ai încredere şi ia-ţi avânt.

2. ***A doua fază a fricii este mai de durată***. E vorba de teama că anumite situaţii, în viitor, nu vor mai fi plăcute fără ţigară sau că nu vei putea face faţă unei traume fără să fumezi. Linişteşte-te. Dacă eşti în stare să-ţi iei avânt, vei descoperi că se va întâmpla contrariul.

Chiar şi evitarea tentaţiei are două variante de bază.

1. „O să port ţigările la mine, deşi n-am să fumez. Voi fi mai liniştit ştiind că le am la dispoziţie".

Am constatat că rata de eşec a oamenilor care procedează aşa este mai mare decât a celorlalţi. Cred că motivul principal e următorul: dacă treci printr-un moment greu în perioada de abstinenţă, vei aprinde imediat o ţigară aflată la îndemână. Dacă însă te înjoseşti ieşind să-ţi cumperi un pachet, foarte probabil vei depăşi momentul tentaţiei şi, oricum, dorinţa se va stinge înainte să ajungi la magazin.

Totuşi, cred că motivul fundamental pentru rata mai mare de eşec în asemenea cazuri este acela că fumătorul nu e, de la bun început, complet convins să se lase. Reaminteşte-ţi cele două condiţii esenţiale pentru a reuşi:

Certitudinea.

„Ce lucru minunat – să nu mai trebuiască să fumez!"

Indiferent care e cazul tău, de ce, Dumnezeule mare, să ai nevoie de ţigări? Dacă simţi încă nevoia să ai ţigări asupra ta, te sfătuiesc să reciteşti mai întâi cartea. Înseamnă că declinul nu s-a produs.

2. „Să mă feresc de situaţii stresante şi de socializare în perioada de abstinenţă?"

Sfatul meu este da, încearcă să eviţi situaţiile stresante. N-are rost să te supui unor tensiuni nemeritate.

În ce priveşte socializarea, dimpotrivă: nu o evita, ieşi din casă şi distrează-te! N-ai nevoie de ţigări chiar dacă încă ai adicţie la nicotină. Mergi la petreceri şi bucură-te că nu mai trebuie să fumezi. Va fi dovada adevărului minunat că viaţa e mult mai frumoasă fără ţigară – şi gândeşte-te cât de frumoasă va fi când micul monstru îţi va părăsi organismul, împreună cu toată otrava.

CAPITOLUL 39

MOMENTUL REVELAŢIEI

Momentul revelaţiei vine de obicei cam la trei săptămâni după ce te-ai lăsat de fumat. Cerul pare să devină mai luminos şi, când s-a terminat definitiv cu spălarea creierului, în loc să-ţi spui că n-ai nevoie să fumezi, îţi dai seama dintr-odată că ultima verigă a plesnit şi că te poţi bucura de tot restul vieţii fără să mai ai nevoie vreodată de ţigară. De obicei, în acest punct începi să-i priveşti pe ceilalţi fumători ca pe nişte indivizi demni de milă.

Fumătorii care au folosit „Metoda voinţei" nu trăiesc în general acest moment pentru că, deşi se bucură că au devenit nefumători, îşi continuă viaţa crezând că fac un sacrificiu.

Cu cât ai fumat mai mult, cu atât e mai minunat acest moment – şi durează o viaţă întreagă.

Cred că am avut foarte mult noroc în viaţa aceasta, şi unele momente au fost minunate, dar cel mai minunat a fost momentul revelaţiei. În cazul tuturor celorlalte, deşi îmi aduc aminte că erau fericite, nu pot retrăi deplin senzaţia. Însă bucuria de a nu mai trebui să fumez nu mă părăseşte niciodată. Dacă sunt vreodată cu moralul la pământ şi am nevoie de un stimulent, pur şi simplu mă gândesc ce bine e să nu mai fiu dependent de ţigara aceea nenorocită. Jumătate din cei care mă contactează după ce s-au lăsat de fumat spun exact acelaşi lucru. Doamne! Ce bucurie te aşteaptă!

În plus, după un feedback de 12 ani, atât în urma cărţii cât şi a şedinţelor mele de consiliere, m-am convins că, în majoritatea cazurilor, momentul

revelaţiei vine, nu după trei săptămâni, cum spuneam mai sus, ci după câteva zile.

În cazul meu a avut loc înainte să sting ultima ţigară. Iar în primele mele şedinţe de consiliere, din perioada „între patru ochi", încă mai înainte să se termine şedinţa, fumătorul îmi spunea adesea ceva de genul: „Nu mai trebuie să adaugi nimic, Allen. Totul mi-e atât de limpede, încât ştiu că n-o să mai fumez niciodată". În cazul şedinţelor de grup, am învăţat să discern momentul revelaţiei fără ca vreun fumător să-mi spună ceva. Şi, judecând după scrisorile pe care le primesc, acelaşi lucru se întâmplă frecvent la citirea cărţii.

În principiu, dacă urmezi toate instrucţiunile şi înţelegi până la capăt psihologia, ar trebui să ţi se întâmple şi ţie imediat.

Astăzi, le spun fumătorilor în şedinţele de consiliere că e nevoie de cam cinci zile ca să treacă senzaţia fizică de abstinenţă şi de trei săptămâni ca să te eliberezi complet. Într-un fel, îmi displace să dau asemenea indicaţii. Pot apărea două probleme. Prima este că induc în mintea oamenilor sugestia că vor avea de suferit o perioadă de cinci zile/trei săptămâni. A doua este că fostul fumător ar putea să-şi spună: „Dacă pot supravieţui cinci zile sau trei săptămâni, după aceea sper că mă voi simţi formidabil!". Numai că s-ar putea să aibă cinci zile sau trei săptămâni plăcute, urmate de una dintre acele zile dezastruoase care-i fac praf atât pe nefumători, cât şi pe fumători şi care n-au nicio legătură cu fumatul, ci cu alţi factori din viaţa noastră. Iată-l pe fostul nostru fumător aşteptând momentul revelaţiei şi trăind, în schimb, un moment de depresie... S-ar putea să-şi piardă încrederea.

Pe de altă parte, dacă nu dau nicio indicaţie, fostul fumător ar putea să-şi petreacă restul vieţii neaşteptând să i se întâmple nimic, deşi nu mai fumează. Bănuiesc că acesta e cazul majorităţii fumătorilor care se lasă cu „Metoda voinţei".

Lumea mă întreabă adesea ce semnificaţie au cele cinci zile şi cele trei săptămâni. Sunt pur şi simplu nişte intervale inventate de mine? Nu. Evident,

nu sunt definite riguros, însă reflectă informaţiile pe care le-am adunat de-a lungul anilor. Cam la cinci zile după ce s-a lăsat, fostul fumător nu mai are, drept principală preocupare mentală, fumatul. Majoritatea foştilor fumători trăiesc atunci momentul revelaţiei. Ce se întâmplă de obicei? Te afli într-una din acele situaţii stresante (sau ocazii de socializare) în care altădată nu te puteai descurca (sau bucura) fără o ţigară. Şi dintr-odată realizezi nu numai că te descurci sau te bucuri, dar că gândul de-a aprinde o ţigară nici măcar nu ţi-a trecut prin cap. Din acest punct încolo, nu mai există obstacole. Ştii că eşti liber.

Am observat, în timpul tentativelor mele precedente de a folosi „Metoda voinţei" – şi datorită feedbackului din partea altor fumători –, că eventualul eşec se produce cam la trei săptămâni după ce te-ai lăsat de fumat. Ce se întâmplă? Cred că, în general, după trei săptămâni simţi că ai pierdut dorinţa de ţigară. Trebuie să ţi-o demonstrezi, aşa că aprinzi una. Are un gust straniu. Ţi-ai dovedit că ai scăpat. Dar în acelaşi timp ai introdus o nouă doză de nicotină în corp, iar de trei săptămâni corpul tău era înfometat de nicotină. De îndată ce stingi ţigara, nicotina începe să-ţi părăsească organismul. Şi o voce mititică îţi spune: „N-ai scăpat. Mai vrei una". Nu aprinzi imediat altă ţigară, fiindcă nu vrei să devii din nou dependent. Laşi să treacă destul timp ca să nu fii în pericol. Când eşti din nou tentat, poţi să-ţi spui: „N-am redevenit dependent, deci nu fac nimic rău dacă mai fumez o ţigară". Ai luat-o deja în jos, pe panta alunecoasă.

Secretul este să nu aştepţi momentul revelaţiei, ci să-ţi dai seama că, odată ce ai stins ultima ţigară, gata, s-a terminat. Ai făcut deja ce trebuia. Ai tăiat aprovizionarea cu nicotină. Nici o forţă din lumea asta nu te poate împiedica să fii liber dacă tu însuţi nu te întristezi sau nu aştepţi revelaţia. Du-te şi bucură-te de viaţă. Procedează cum trebuie de la început. În felul acesta, vei trăi momentul curând.

CAPITOLUL 40

ULTIMA ŢIGARĂ

Ai hotărât când – şi acum eşti pregătit să fumezi ultima ţigară. Dar, înainte, verifică cele două puncte esenţiale:

1. Eşti sigur de succes?
2. Simţi că a venit sfârşitul lumii şi eşti cuprins de melancolie sau simţi acea exaltare dinaintea realizării unui lucru minunat?

Dacă ai îndoieli, reciteşte mai întâi cartea. Dacă tot mai ai îndoieli, fă rost de un exemplar din *The Only Way to Stop Smoking Permanently* (Singura cale de a te lăsa de fumat pentru totdeauna), publicată de Penguin, sau contactează cea mai apropiată clinică EASYWAY (v. *Lista* la sfârşitul cărţii).

Reaminteşte-ţi că nu tu ai hotărât să cazi în capcana fumatului. Însă capcana e astfel concepută încât să te înrobească pe viaţă. Ca să scapi, trebuie să iei o decizie pozitivă: ai să fumezi ultima ta ţigară.

Reaminteşte-ţi, ai citit până aici cartea doar pentru că vrei din toată inima să scapi. Aşa că ia acea decizie pozitivă **acum.** Promite-ţi solemn ţie însuţi că, din clipa când vei stinge acea ultimă ţigară, fie că îţi va fi uşor sau greu, n-ai să mai fumezi niciodată alta.

Poate că te îngrijorează faptul că ai mai făcut această promisiune şi altă dată sau că va trebui să treci prin suferinţe groaznice. Nu te teme, cel mai rău lucru care ţi se poate întâmpla este să eşuezi, aşa că n-ai absolut nimic de pierdut şi enorm de câştigat.

Dar nici să nu te gândeşti măcar la eşec! Adevărul cel minunat este că a te lăsa de ţigară nu e doar ridicol de uşor, ci şi plăcut. De astă dată vei folosi METODA UŞOARĂ! Tot ce ai de făcut este să urmezi cele cinci instrucţiuni de mai jos:

1. Formulează promisiunea solemnă acum – şi fii sincer cu tine însuţi.

2. Fumează cu maximă atenţie ultima ţigară, inhalează adânc mizeria în plămâni şi întreabă-te în ce constă plăcerea.

3. Când o stingi, n-o face cu sentimentul, „nu mai trebuie să fumez niciodată altă ţigară", sau „n-am voie să mai fumez alta", ci spunându-ţi, „Doamne! M-am eliberat! Nu mai sunt sclavul nicotinei! Nu mai trebuie să-mi bag vreodată în gură porcăriile astea!"

4. Fii conştient că, vreme de câteva zile, în viscerele tale va exista un mic sabotor. S-ar putea să cunoşti doar senzaţia de „vreau o ţigară". M-am referit de multe ori la „micul monstru" cu sensul de uşoară dorinţă fizică de nicotină. Riguros vorbind, nu este aşa – şi e important să ştii de ce. Pentru că e nevoie cam de trei săptămâni ca micul monstru să moară, foştii fumători îşi închipuie că micul monstru va avea poftă de ţigări şi după ce ultima a fost stinsă, şi ca urmare vor trebui să facă apel la voinţă pentru a rezista tentaţiei în decursul celor trei săptămâni. Nu e adevărat. Corpul nu doreşte nicotină. ***Numai creierul o doreşte.*** Dacă ai senzaţia aceea de „vreau o ţigară" în următoarele câteva zile, creierul tău pur şi simplu va avea de ales. O variantă este să interpreteze senzaţia drept ceea ce este – senzaţia de gol şi de nesiguranţă, declanşată de prima ţigară şi perpetuată de toate celelalte – şi să te facă să-ţi spui: „Bravo mie, sunt nefumător!".

Cealaltă variantă este să te îmbie să tânjeşti după o ţigară şi să înduri asta tot restul vieţii. Stai un pic şi gândeşte-te. N-ar fi o prostie monumentală? Să-ţi spui, „Nu mai vreau să fumez niciodată" şi să-ţi petreci restul vieţii gândind, „Mi-ar plăcea o ţigară..."? Este exact ce fac fumătorii care folosesc „Metoda voinţei". Nu-i de mirare că se simt nefericiţi. Îşi petrec viaţa tânjind cu disperare la ceva ce au vrut cu disperare să nu mai aibă. Nu-i de mirare că atât de puţini reuşesc şi că acei puţini nu se simt niciodată complet eliberaţi.

5. E greu să te laşi de fumat doar dacă te îndoieşti şi tărăgănezi. Aşa că nu-ţi pune niciodată la îndoială decizia: ştii că e decizia corectă. Dacă începi să te

îndoieşti de ea, eşti înfrânt de la început. Vei fi nefericit când ai să tânjeşti după o ţigară, dar n-ai s-o poţi avea. Vei fi încă şi mai nefericit dacă o vei avea. De fapt, ce încerci să obţii când te laşi de ţigară? Să nu mai fumezi niciodată? Nu! Mulţi foşti fumători asta fac, dar îşi petrec restul vieţii simţindu-se privaţi de ceva. Care este adevărata deosebire între fumători şi nefumători? Nefumătorii nu au nevoia sau dorinţa să fumeze, nu tânjesc după ţigări şi nu fac apel la voinţă ca să nu fumeze. Iată ce încerci să obţii – şi eşti întrutotul capabil s-o faci. Nu trebuie să aştepţi să-ţi treacă pofta de ţigară ori să devii nefumător. Asta se întâmplă chiar în momentul când stingi acea ultimă ţigară, căci ai tăiat aprovizionarea cu nicotină: AI DEVENIT DEJA UN FERICIT NEFUMĂTOR!

Şi vei rămâne un fericit nefumător dacă:

1. Nu-ţi pui niciodată la îndoială decizia.
2. Nu aştepţi să devii nefumător. Dacă faci asta, vei aştepta doar să nu se întâmple nimic, ceea ce va duce la un soi de fobie.
3. Nu încerci să nu te gândeşti la fumat şi nu aştepţi să vină „momentul revelaţiei”. În ambele cazuri vei declanşa un soi de fobie.
4. Nu foloseşti substitute pentru fumat.
5. Îi vezi pe ceilalţi fumători aşa cum sunt în realitate şi ţi-e milă de ei în loc să-i invidiezi.
6. Fie că ai zile bune sau zile rele, nu-ţi schimbi viaţa doar pentru că te-ai lăsat de fumat. Altminteri vei face un sacrificiu veritabil – şi nu e cazul. N-ai renunţat la viaţă. N-ai renunţat la nimic. Dimpotrivă, te-ai vindecat de o boală cumplită şi ai scăpat dintr-o închisoare perfidă. Pe măsură ce trece timpul şi sănătatea ta – fizică şi mentală – devine mai bună, momentele de bună-dispoziţie vor fi mai intense, iar cele de proastă-dispoziţie mai atenuate decât în vremea când erai fumător.
7. Ori de câte ori te gândeşti la ţigară – imediat după ce te-ai lăsat sau de-a lungul întregii vieţi – îţi spui: BRAVO MIE! SUNT NEFUMĂTOR!

CAPITOLUL 41

UN ULTIM AVERTISMENT

Dacă ar putea reveni în vremurile dinaintea clipei când a devenit dependent de ţigară şi ar şti ceea ce ştie acum, niciun fumător n-ar decide să se apuce de fumat. Mulţi dintre fumătorii care mă consultă sunt convinşi că, dacă aş reuşi să-i ajut să se lase, nici prin gând nu le-ar trece să se reapuce de fumat. Şi totuşi, mii de fumători uită de acest obicei timp de mulţi ani şi sunt absolut fericiţi – doar pentru a cădea iarăşi în capcană.

Am încredere că această carte te va ajuta să descoperi că e relativ uşor să te laşi de fumat. Însă te avertizez: ***fumătorilor cărora le este uşor să se lase le este uşor şi să se apuce din nou.***

NU CĂDEA ÎN ACEASTĂ CAPCANĂ.

Oricâtă vreme a trecut de când te-ai lăsat şi oricât de sigur ai fi că nu vei redeveni dependent, adoptă principiul de-a nu mai fuma sub nici un motiv. Opune-te milioanelor de lire sterline cheltuite de companiile de tutun pentru publicitate şi adu-ţi aminte că promovează drogul şi ucigaşul numărul unu. Nu eşti ispitit de heroină, ori, ţigările ucid mai mulţi oameni – cu sute de mii mai mulţi – decât heroina.

Nu uita, prima ţigară nu va avea efect asupra ta. Nu va trebui să-ţi alini chinurile abstinenţei şi va avea un gust groaznic. Însă îţi va introduce nicotină în corp, iar o voce mititică din creier îţi va spune: „Vrei încă una”. După care, va trebui să alegi între a te simţi o vreme nefericit şi a relua de la capăt ciclul mizerabil.

CAPITOLUL 42

12 ANI DE FEEDBACK

Am astăzi 12 ani de feedback de la prima ediţie a acestei cărţi, un feedback obţinut atât de la cei pe care i-am consiliat, cât şi de la cititori. La început am avut de luptat. Aşa-zişii specialişti au strâmbat din nas auzind de metoda mea. Azi vin la şedinţele mele de consiliere fumători din toată lumea şi, în rândul participanţilor, profesia medicală este reprezentată în mai mare măsură decât orice altă profesie. Cartea este deja considerată în Marea Britanie cel mai eficient sprijin pentru a te lăsa de fumat, iar reputaţia ei se extinde rapid în toată lumea.

Nu sunt un filantrop. Lupta mea – pe care, accentuez asta, nu o duc împotriva fumătorilor, ci împotriva capcanei nicotinei – are o motivaţie pur egoistă: îmi place. Ori de câte ori aud de un fumător scăpat din închisoare, simt o mare bucurie, chiar dacă n-am nicio contribuţie. Vă închipuiţi ce bucurie imensă mi-au provocat miile de scrisori de recunoştinţă pe care le-am primit de-a lungul anilor.

Am fost încercat însă şi de frustrare. Frustrarea e determinată îndeosebi de două categorii principale de fumători. Sunt afectat, mai întâi, de acei fumători cărora le e uşor să se lase, dar, în ciuda avertismentului din capitolul precedent, devin din nou dependenţi şi descoperă că nu mai reuşesc a doua oară. Este valabil nu numai pentru cititorii cărţii, ci şi pentru cei pe care-i consiliez.

În urmă cu câţiva ani, m-a sunat un bărbat. Era disperat. Ca să spun tot adevărul, plângea. Mi-a spus: „Vă plătesc 1 000 de lire dacă mă puteţi ajuta să

nu mai fumez o săptămână. Ştiu că dacă supravieţuiesc o săptămână voi fi în stare să mă las". I-am răspuns că am un tarif fix şi nu va fi nevoie de mai mult. A participat la o şedinţă de grup şi, spre marea lui surpriză, i-a fost uşor să se lase. Mi-a trimis o frumoasă scrisoare de mulţumire.

Practic, ultimul lucru pe care-l spun foştilor fumători când închei şedinţa: „Ţineţi minte, nu mai trebuie să fumaţi niciodată vreo ţigară". Acel bărbat spusese: „Nu te teme, Allen. Dacă reuşesc să mă las, e sigur că n-am să mai fumez niciodată".

Mi-am dat seama că avertismentul nu fusese înregistrat realmente. Am spus: „Ştiu că asta crezi acum, dar ce-ai să crezi peste şase luni?".

Mi-a răspuns: „N-am să mai fumez niciodată, punct".

Cam peste un an, m-a sunat iar: „Allen, am fumat o ţigară mică de foi la Crăciun şi acum sunt iar la 40 pe zi".

„Ţii minte când mi-ai telefonat prima oară?, l-am întrebat. Urai într-atât fumatul, încât voiai să-mi dai 1 000 de lire dacă te făceam să te laşi o săptămână".

„Ţin minte. Era o tâmpenie".

„Ţii minte că mi-ai promis că n-o să mai fumezi niciodată?".

„Da. Sunt un idiot".

E ca şi cum ai găsi pe cineva stând până-n gât într-o mlaştină, gata să se ducă la fund. Îl tragi afară, el ţi-e recunoscător şi peste şase luni ajunge din nou în mlaştină.

În mod ironic, când bărbatul cu pricina a participat la altă şedinţă de consiliere, mi-a spus: „N-o să-ţi vină să crezi! I-am oferit fiului meu 1 000 de lire dacă până la 21 de ani nu se apucă de fumat. Şi i-am dat banii. Are acum 22 de ani Şi pufăie ca o locomotivă. Cum poate fi aşa tâmpit?".

I-am zis: „Nu înţeleg de ce îl faci tâmpit. Cel puţin s-a ferit de capcană 22 de ani şi nu ştie în ce mizerie s-a băgat. Dumneata ai ştiut şi n-ai supravieţuit fără ţigară decât un an".

Fumătorii cărora le e uşor să se lase şi apoi se reapucă reprezintă o problemă specială. Şi totuşi, când devii liber, TE ROG, TE IMPLOR, NU FACE ACEEAŞI GREŞEALĂ. Fumătorii cred că asemenea oameni se reapucă de fumat pentru că sunt încă dependenţi şi tânjesc după ţigară. În realitate, le este atât de uşor să se lase, încât îşi pierd teama de fumat. Îşi spun: „O să fumez doar una. Chiar dacă devin din nou dependent, o să-mi fie uşor să mă las din nou".

Mă tem că lucrurile nu stau aşa. E uşor să te laşi de fumat, dar este imposibil să controlezi dependenţa. Singurul gest esenţial pentru a deveni nefumător este să nu fumezi.

În cealaltă categorie de fumători care-mi produce frustrare intră cei prea înfricoşaţi ca să încerce să se lase şi cei care se lasă, dar trebuie să lupte din răsputeri. Principalele dificultăţi par a fi următoarele:

1. ***Frica de eşec.*** Nu e ruşinos să eşuezi, în schimb, să nu încerci e pur şi simplu o prostie. Priveşte lucrurile astfel: n-ai de ce să te ascunzi. Singurul lucru rău care se poate întâmpla este să eşuezi, caz în care nu stai mai rău ca acum. Gândeşte-te însă ce minunat ar fi să reuşeşti! Dacă nu încerci, îţi validezi eşecul.

2. ***Grija că intri în panică şi că vei fi nefericit.*** Nu te mai gândi la aşa ceva. Mai bine întreabă-te: ce lucru groaznic ţi s-ar putea întâmpla dacă n-ai mai fuma niciodată altă ţigară? Absolut nici unul. Se vor întâmpla lucruri groaznice dacă o faci. Oricum, panica e provocată de ţigări şi dispare repede. Cel mai mare câştig este să scapi de teama aceea. Chiar îţi închipui că fumătorii admit să li se amputeze braţele şi picioarele doar pentru plăcerea pe care o au când fumează? Dacă te simţi invadat de panică, respiraţia adâncă te va ajuta. Dacă eşti în compania altora, care te descurajează, pleacă de lângă ei. Refugiază-te în garaj, într-un birou gol, oriunde poţi.

Dacă îţi vine să plângi, nu trebuie să-ţi fie ruşine. Plânsul e felul naturii de a elibera tensiunea. Oricine se simte mai bine după un plâns serios. Suntem făcuţi să ne arătăm emoţiile, nu să le îngropăm în noi. Ţipă, strigă, tăvăleşte-te pe jos. Dă cu pumnii în ceva. Consideră-ţi lupta un meci de box în care nu poţi pierde.

Nimeni nu poate opri timpul. Cu fiece clipă, *micul monstru* dinăuntrul tău se stinge. Bucură-te de victoria inevitabilă.

3. ***A nu urma instrucţiunile***. Pare de necrezut, dar unii fumători îmi spun: „Metoda dumitale n-a mers în cazul meu”, după care îmi povestesc cum au ignorat nu numai o instrucţiune, ci pe aproape toate (pentru ca totul să fie clar, voi face lista lor la sfârşitul capitolului).

4. ***A înţelege greşit instrucţiunile.*** Problemele principale par să fie următoarele:

a) „Nu pot să nu mă mai gândesc la fumat”. Fireşte că nu poţi, iar dacă încerci, vei declanşa o fobie şi vei fi nefericit. E ca atunci când te străduieşti să adormi noaptea: cu cât te străduieşti mai tare, cu atât ţi-e mai greu. Eu mă gândesc la fumat cam 90% din timp. Ce anume gândeşti e important. Dacă te gândeşti: „Ce poftă am de o ţigară” sau „Când o să scap?”, vei fi nefericit. Dacă te gândeşti: „Bravo mie! Am devenit liber!”, ai să fii fericit.

b) „Când moare *micul monstru*?”. Nicotina îţi părăseşte corpul foarte repede. Însă este imposibil de prezis când va dispărea uşoara senzaţie fizică a lipsei de nicotină. Acea senzaţie de gol şi de nesiguranţă este identică practic cu cea de foame, depresie sau stres. De aceea fumătorii care se lasă cu „Metoda voinţei” nu sunt niciodată absolut siguri că au scăpat. Chiar şi când corpul a încetat să sufere de lipsa nicotinei, dacă le este foame sau sunt stresaţi, creierul lor continuă să spună: „Asta înseamnă că vrei o ţigară”. Secretul este că n-ai nevoie să aştepţi dispariţia dorinţei de nicotină, dorinţa

este atât de slabă, încât aproape n-o percepi. O percepi doar prin senzaţia că vrei o ţigară. După ce pleci de la dentist şi ştii că a fost ultima şedinţă, aştepţi ca maxilarul să nu te mai doară? Firește că nu. Îţi vezi de treabă. Chiar dacă maxilarul te mai doare, te simţi uşurat.

c) Aşteptarea *momentului revelaţiei*. Dacă-l aştepţi, declanşezi altă fobie. Odată m-am lăsat de fumat trei săptămâni cu „Metoda voinţei”. M-am întâlnit cu un vechi prieten din vremea şcolii, fost fumător. „Ei, cum îţi merge?”, m-a întrebat.

„Am supravieţuit trei săptămâni”, i-am răspuns.

„Ce vrei să spui?”.

„Am reuşit să nu fumez trei săptămâni”.

„Şi ce ai de gând, mi-a zis el, să supravieţuieşti tot restul vieţii? Ce mai aştepţi? Ai reuşit. Eşti nefumător”.

Mi-am zis: „Are perfectă dreptate. Ce mai aştept?”. Din păcate, pentru că pe atunci nu înţelesesem complet natura capcanei, m-am reapucat curând, însă n-am uitat argumentul. Devii nefumător când stingi ultima ţigară. Important este să fii un nefumător fericit de la bun început.

d) „Încă tânjesc după ţigară”. În cazul acesta eşti ilogic. Cum se poate să declari: „Vreau să fiu nefumător” şi după aceea să spui: „Vreau o ţigară”? Te contrazici singur. Dacă spui: „Vreau o ţigară”, spui de fapt „Vreau să fiu fumător”. Nefumătorii nu vor ţigări. Ştii deja ce vrei să devii, aşa că nu te mai pedepsi.

e) „Viaţa mea s-a terminat”. De ce? Tot ce ai de făcut e să nu te mai sufoci singur. Nu să nu mai trăieşti. Ascultă, totul e foarte simplu. În următoarele câteva zile, în viaţa ta va exista o traumă uşoară. Corpul tău va suferi o agravare aproape imperceptibilă a senzaţiei lipsei de nicotină. Acum, ţine minte: nu stai mai rău ca în alte dăţi. Ai suferit de asta toată viaţa ta de fumător ori de câte ori dormeai, mergeai la biserică, la supermarket sau la bibliotecă. Nu părea să te deranjeze când erai fumător, iar dacă nu încetezi

acum, vei suferi de treaba asta tot restul vieţii. Plăcerea unei mese, a unei băuturi, a unei întâlniri cu prietenii, nu stă în ţigară, din contră, ţigara o distruge. Chiar şi în timp ce corpul tău tânjeşte încă după nicotină, mesele şi ocaziile sociale sunt minunate. Viaţa este minunată. Du-te la petreceri, chiar dacă sunt 20 de fumători acolo. Aminteşte-ţi că nu tu eşti cel privat de ceva, ei sunt. Oricare dintre ei ar vrea cu disperare să fie în locul tău. Bucură-te că eşti în centrul atenţiei. Lăsatul de fumat e un subiect superb de conversaţie, mai ales când fumătorii văd că eşti vesel şi fericit. Îşi vor spune că eşti un personaj incredibil. Esenţialul este să te bucuri de viaţă imediat. Nu trebuie să-i invidiezi. Ei te vor invidia pe tine.

f) „Sunt nefericit şi nervos”. Eşti aşa pentru că nu mi-ai urmat instrucţiunile. Descoperă care dintre ele. Unii oameni înţeleg şi sunt convinşi de tot ce le spun – şi totuşi pornesc cu un sentiment de sfârşit de lume şi de melancolie, ca şi cum s-ar întâmpla ceva groaznic. Faci nu numai ce doreşti tu, ci şi ce doreşte să facă orice fumător de pe planetă. Cu orice metodă s-ar lăsa de fumat, fostul fumător încearcă să obţină o anume stare de spirit, astfel încât, ori de câte ori se gândeşte la fumat, să-şi spună: „Bravo mie! Sunt liber!”. Dacă acesta e ţelul tău, ce mai aştepţi? Porneşte cu această stare de spirit şi n-o mai pierde niciodată. Restul cărţii te va face să înţelegi de ce nu există altă posibilitate.

LISTA INSTRUCŢIUNILOR

Dacă le urmezi, nu poţi eşua.

1. Promite-ţi solemn că niciodată, orice s-ar întâmpla, nu vei fuma, mesteca sau suge nimic care conţine nicotină – şi ţine-te de cuvânt.

2. Să-ţi fie limpede: nu renunţi la absolut nimic. Nu vreau să spun doar că-ţi va fi mai bine, fiind nefumător (ai ştiut asta întotdeauna), nici nu

vreau să spun că, deşi nu există vreun motiv raţional să fumezi, obţii pesemne o plăcere sau un sprijin de la ţigară, căci altfel n-ai mai fuma. Ce vreau să spun este că fumatul nu reprezintă o plăcere sau un sprijin veritabil. Este doar o iluzie, ca şi lovitul capului de perete ca să simţi o plăcere când n-o mai faci.

3. Nu există ceea ce se cheamă fumător învederat. Eşti doar una dintre persoanele nenumărate care au căzut în această capcană subtilă. La fel ca nenumăraţi foşti fumători care credeau cândva că nu se pot elibera, te-ai eliberat.

4. Dacă vreodată în viaţă vei cântări argumentele pro şi contra fumat, concluzia va fi întotdeauna, fără umbră de îndoială „Lasă-te. Eşti un prost”. Nimic n-o va schimba. Întotdeauna a fost aşa şi va rămâne aşa întotdeauna. De vreme ce ai luat decizia corectă, nu te tortura vreodată punând-o la îndoială.

5. Nu încerca să nu te gândeşti la fumat sau nu te speria dacă te gândeşti la asta în permanenţă. Însă ori de câte ori te gândeşti la fumat – azi, mâine, tot restul vieţii – spune-ţi: „Bravo mie! Sunt nefumător!”.

6. Nu folosi nici o formă de substituit, nu purta asupra ta ţigări, nu evita fumătorii, nu îţi schimba stilul de viaţă în nici un fel doar pentru că te-ai lăsat de fumat. Dacă urmezi instrucţiunile de mai sus, vei trăi curând momentul revelaţiei. Dar:

7. Nu aştepta sosirea acestui moment. Vezi-ţi de viaţa ta obişnuită. Bucură-te de clipele bune, descurcă-te cu cele rele. Vei descoperi că momentul revelaţiei soseşte atunci imediat.

CAPITOLUL 43

AJUTĂ FUMĂTORII DE PE CORABIA CARE SE SCUFUNDĂ

În zilele noastre, fumătorii au început să intre în panică. Îşi dau seama că societatea s-a schimbat. Fumatul e socotit azi un obicei inacceptabil în societate, chiar şi de către fumători. Aceştia îşi dau totodată seama că sfârşitul este aproape. Milioane de fumători se lasă şi toţi fumătorii sunt conştienţi de acest lucru.

Ori de câte ori un fumător părăseşte corabia care se scufundă, cei rămaşi devin tot mai nefericiţi. Orice fumător ştie instinctiv că e ridicol să dea bani mulţi pe nişte frunze uscate învelite în hârtie, să le aprindă şi să inhaleze în plămâni gudroane cancerigene. Dacă încă nu crezi că e o prostie, încearcă să-ţi bagi o ţigară aprinsă în ureche şi întreabă-te care e deosebirea. Nu e decât una: în felul acesta nu primeşti nicotină. Dacă încetezi să-ţi bagi ţigări în gură, nu vei mai avea nevoie de nicotină.

Fumătorii nu pot găsi un motiv raţional ca să fumeze, dar, dacă altcineva fumează, au impresia că nu e o prostie.

Fumătorii mint fără să clipească în privinţa obiceiului lor: îi mint nu numai pe ceilalţi, se mint şi pe ei înşişi. Trebuie să mintă. *Spălarea creierului* este esenţială ca să-şi menţină un dram de autorespect. Simt nevoia să-şi justifice obişnuinţa nu numai faţă de ei înşişi, ci şi faţă de nefumători. În consecinţă, fac mereu publicitate iluzoriilor avantaje ale fumatului.

Dacă se lasă cu „Metoda voinţei”, fumătorul continuă să se simtă lipsit de ceva şi se lamentează tot timpul. Asta îi convinge pe ceilalţi fumători cât de îndreptăţiţi sunt să fumeze.

Când reuşeşte să scape de obişnuinţă, fostul fumător e mulţumit că nu mai trebuie să-şi petreacă viaţa sufocându-se singur şi irosindu-şi banii. Dar n-are nevoie să se autojustifice, nu repetă cât este de minunat să nu fumezi. O va face doar când e întrebat, iar fumătorii nu pun o asemenea întrebare. N-au chef să li se răspundă. Nu uita, ceea ce-i face să fumeze în continuare e frica, aşa că preferă să-şi îngroape capul în nisip. Întreabă doar atunci când a venit momentul să se lase.

Ajută-i pe fumători. Risipeşte-le frica. Spune-le cât este de minunat să nu-ţi mai petreci viaţa sufocându-te singur, cât este de plăcut să te trezeşti dimineaţa simţindu-te sănătos şi în formă, în loc să hârâi din piept şi să tuşeşti, cât e de bine să fii eliberat de sclavie, să te poţi bucura din plin de viaţă, fără acele cumplite umbre negre dintr-un colţişor al minţii. Sau, şi mai bine, convinge-i să citească această carte.

Este esenţial să nu-i umileşti pe fumători insinuând că poluează atmosfera ori că sunt cumva impuri. Se spune că foştii fumători sunt cei mai răi în această privinţă. Cred că există aici un sâmbure de adevăr şi bănuiesc că folosirea „Metodei voinţei” e de vină. Cum fostul fumător, deşi a scăpat de obişnuinţă, nu a înlăturat complet *spălarea creierului*, ceva din el încă mai crede că a făcut un sacrificiu. Se simte vulnerabil şi, ca formă de apărare, îl atacă pe fumător. Dar nu reuşeşte decât să-l enerveze, să-l facă să se simtă şi mai abject – şi să-i amplifice, în consecinţă, nevoia de ţigară.

Chiar dacă milioane de fumători se lasă în primul rând pentru că societatea şi-a schimbat atitudinea faţă de fumat, asta nu înseamnă că le este mai uşor. De fapt, le este mult mai greu. Majoritatea fumătorilor din zilele noastre îşi imaginează că se lasă mai ales din motive de sănătate. Dar nu e întrutotul adevărat. Deşi pericolul uriaş pentru sănătate este, în mod evident,

principalul motiv de a te lăsa de fumat, fumătorii au continuat ani şi ani să se ucidă cu zile. Dacă se lasă, e pentru că societatea începe să vadă ce înseamnă de fapt fumatul: o formă dezgustătoare de adicţie la drog. Plăcerea a fost întotdeauna o iluzie, noua atitudine risipeşte iluzia, astfel că fumătorul nu mai deţine nimic.

Abstinenţa impusă – de exemplu interdicţia absolută de a fuma în întregul sistem de transport subteran al Londrei – nu micşorează de fapt doza de drog, căci fumătorul va fuma mai multe ţigări când, în cele din urmă, i se va permite. Interdicţia nu face decât să inducă în mintea fumătorului convingerea că ţigările sunt foarte preţioase, iar el depinde de ele în cel mai înalt grad.

Cred că aspectul cel mai perfid al abstinenţei impuse se manifestă în cazul femeilor însărcinate. Acceptăm ca adolescentele să fie bombardate cu o publicitate masivă, care le face dependente de la bun început. Apoi, în perioada cea mai stresantă, pesemne, din viaţa lor, când se auto-amăgesc că au nevoie mai mult ca oricând de ţigară, reprezentanţii profesiei medicale le şantajează să renunţe la fumat ca să nu-i facă rău copilului. Multe tinere nu reuşesc şi sunt condamnate, fără nicio vină, să sufere de un complex de culpabilitate tot restul vieţii. Multe reuşesc însă şi sunt mulţumite, spunându-şi: „Ce bine, o fac pentru copil şi peste nouă luni o să fiu oricum vindecată”. După care urmează spaima şi durerea travaliului, apoi momentul de fericire maximă. Durerea şi spaima au dispărut, bebeluşul a sosit – iar vechiul mecanism reintră în funcţiune. *Spălarea creierului* încă mai există, măcar parţial, şi practic mai înainte să se taie cordonul ombilical, femeia are în gură o ţigară. N-are intenţia să devină iar dependentă. Nicotina a ajuns din nou în corp. Vechea dorinţă se va redeştepta şi, dacă nu devine dependenţă imediat, o dată cu depresia postnatală va „recupera”.

În mod paradoxal, deşi dependenţii de heroină sunt, potrivit legii, infractori, atitudinea societăţii e cea corectă: „Ce putem face pentru a-i ajuta

pe aceşti nefericiţi?”. Să adoptăm aceeaşi atitudine faţă de bietul fumător. El nu fumează pentru că vrea, ci pentru că-şi imaginează că are nevoie şi, spre deosebire de dependentul de heroină, are de îndurat ani şi ani de tortură mentală şi fizică. Spunem că este de preferat o moarte rapidă uneia lente, aşa că nu-l invidia pe bietul fumător. Fie-ţi milă de el, pentru că are nevoie.

CAPITOLUL 44

SFATURI PENTRU NEFUMĂTORI

Îndeamnă-ţi prietenii sau rudele care fumează să citească această carte. Mai întâi studiaz-o şi încearcă să te pui în pielea fumătorului.

Nu-l obliga să citească această carte şi nu încerca să-l determini să se lase de fumat spunându-i că îşi distruge sănătatea sau aruncă banii pe fereastră. Ştie asta mai bine ca tine. Fumătorii nu fumează pentru că le place sau pentru că aşa vor. Spun asta celor din jur doar ca să nu-şi piardă complet respectul de sine. Fumează pentru că sunt dependenţi de ţigară, cred că ţigara îi relaxează, le dă curaj şi încredere în ei înşişi şi îşi închipuie că, fără ea, viaţa nu va mai fi plăcută. Dacă încerci să obligi un fumător să se lase, se va simţi ca un animal în cuşcă şi va dori ţigara şi mai mult. S-ar putea să fumeze atunci pe ascuns, iar ţigara va deveni, în mintea lui, încă mai preţioasă (vezi capitolul 26).

Dimpotrivă, concentrează-te pe cealaltă faţă a monedei. Pune-l în contact cu foşti fumători. Aranjează ca ultimii să-i povestească despre cât de siguri erau şi ei că sunt dependenţi pe viaţă şi despre cât de plăcută e viaţa când devii nefumător.

Odată ce l-ai determinat să creadă că se poate lăsa, mintea îi va deveni mai permeabilă. Apoi începe să-i explici iluzia chinurilor abstinenţei. Ţigara nu numai că nu-i stimulează, dai îi distruge încrederea în sine, îl irită şi îl stresează.

Acum ar trebui să fie pregătit să citească el însuşi cartea. Se va aştepta la pagini nenumărate despre cancer, boli de inimă ş.a.m.d. Explică-i că nu e vorba de aşa ceva şi că referinţele la boală sunt minime.

Presupune că fostul fumător suferă, chiar dacă nu e aşa. Nu încerca să-i atenuezi suferinţa spunându-i că e uşor să te laşi de fumat: o poate face şi singur. În schimb, spune-i tot timpul cât îl admiri, cât de bine arată, cât de frumos miroase, cât de uşor respiră de când s-a lăsat. E foarte important să-i spui toate astea mereu. Când un fumător încearcă să se lase, euforia care-l cuprinde şi atenţia de care se bucură din partea colegilor şi prietenilor îl pot ajuta să persevereze. Şi, totuşi, poate să uite uşor, aşa că laudă-l tot timpul.

Cum nu vorbeşte despre fumat, poţi crede că nu-l mai preocupă şi nu vrei să-i reaminteşti. Însă, cel puţin în cazul „Metodei voinţei", se întâmplă exact pe dos – fostul fumător devine obsedat de ţigară. Prin urmare, nu te teme să abordezi subiectul şi continuă să-l lauzi, îţi va spune singur dacă nu vrea să-i reaminteşti.

Dă-ţi toată silinţa să-l scapi de tensiuni în perioada de abstinenţă. Gândeşte-te cum să-i faci viaţa cât mai interesantă şi mai plăcută.

Perioada poate fi dificilă şi pentru nefumători. Nervozitatea cuiva se propagă la cei din jur. Anticipează această situaţie dacă fostul fumător devine nervos. Poate să-şi verse amarul asupra ta, însă nu te retrage, acum are nevoie cel mai mult de laudă şi simpatie. Dacă îi preiei nervozitatea, încearcă să n-o arăţi.

Pe când încercam să mă las de fumat prin „Metoda voinţei", unul din trucurile mele era să fac o scenă, în speranţa că soţia sau prietenii vor spune: „Nu mai suport să te văd cum suferi. Haide, aprinde-ţi o ţigară!". În felul acesta, fumătorul nu-şi pierde demnitatea ca atunci când „cedează" – altcineva l-a pus să fumeze. Dacă fostul fumător apelează la acest truc, nu-l îndemna sub nici un motiv să ia o ţigară. Dimpotrivă, spune-i: „Dacă eşti în halul ăsta din cauza ţigărilor, slavă Domnului că în curând te vei elibera. E minunat că ai avut curajul şi înţelepciunea să renunţi".

ÎNCHEIERE

SĂ PUNEM CAPĂT ACESTUI SCANDAL

După părerea mea, fumatul e cel mai mare scandal din societatea noastră – mai mare decât armele nucleare.

Dacă armele nucleare nu intră în funcţiune, nu ne confruntăm cu nici o problemă. Cei care pledează pentru înarmarea nucleară pot continua să spună cu îngâmfare că «menţin pacea». Dacă intră în funcţiune, vor rezolva problema fumatului şi orice altă problemă, iar bonusul politicienilor va fi acela că nu se va mai afla nimeni pe planetă care să spună: «Aţi greşit» (mă întreb dacă nu cumva politicienii susţin înarmarea nucleară din cauza asta).

Totuşi, chiar dacă nu sunt deloc de acord cu armele nucleare, cel puţin asemenea decizii se iau cu bună-credinţă, în ideea că ajută omenirea. Însă, în ce priveşte fumatul, adevărul e bine-cunoscut. În timpul primului război mondial, e posibil ca oamenii să fi crezut realmente că ţigara îţi dă curaj şi încredere în sine. Astăzi, autorităţile ştiu că asta e o minciună. Ca dovadă, priveşte cu atenţie publicitatea pentru ţigări din zilele noastre. N-ai să vezi afirmaţii legate de relaxare şi de plăcere. Se vorbeşte numai despre calitatea tutunului. De ce ne-am face griji pentru calitatea unei otrăvi?

Ipocrizia atinge cote incredibile. Societatea e îngrijorată de „aurolaci” şi dependenţii de heroină. În comparaţie cu fumatul, aceste probleme sunt absolut minore. 60% din populaţia Marii Britanii are adicţie la nicotină şi majoritatea îşi cheltuieşte aproape toţi banii de buzunar pe ţigări. Anual, zeci

de mii de oameni îşi distrug viaţa devenind dependenţi. Fumatul e de departe cel mai mare ucigaş în societatea noastră, şi totuşi aduce cei mai mulţi bani Trezoreriei: 8 miliarde de lire sterline pe an câştigate de pe urma nefericiţilor cu adicţie la nicotină. Iar imperiilor tutunului li se permite să cheltuiască 120 de milioane de lire sterline pe an ca să facă publicitate acestei mizerii...

Cu o inteligenţă diabolică, firmele producătoare de ţigări tipăresc pe pachete acel avertisment privind sănătatea, iar guvernul cheltuieşte o nimica-toată pe campanii TV având ca temă spaima de cancer, respiraţia urât mirositoare şi amputaţiile de picioare, după care se justifică moral spunând: «V-am avertizat că e periculos. Dumneavoastră alegeţi». Fumătorul are de ales în aceeaşi măsură ca dependentul de heroină. Fumătorii nu hotărăsc să devină dependenţi; sunt atraşi pe nesimţite într-o capcană subtilă. Dacă fumătorii ar putea alege, singurii fumători de mâine ar fi tinerii care se apucă azi de fumat, având convingerea că sunt capabili să se oprească oricând doresc.

Dacă ceri ajutorul unui medic, fie îţi spune: «Lasă-te, te omori singur», ceea ce ştii deja, fie îţi prescrie o altă formă de adicţie la nicotină, care nu numai că te costă, dar conţine însuşi drogul de care încerci să scapi.

Campaniile al căror scop este să înfricoşeze nu îi ajută pe fumători. Le îngreunează situaţia: de frică, fumătorii au nevoie să fumeze şi mai mult. Nici măcar nu-i împiedică pe tineri să devină dependenţi. Ei ştiu că ţigările te omoară, dar ştiu şi că o singură ţigară e inofensivă. Iar cum fumatul e atât de răspândit, mai devreme sau mai târziu, sub presiunea semenilor sau din curiozitate, adolescentul va încerca o unică ţigară. Şi pentru că gustul e oribil, va deveni probabil dependent.

De ce permitem ca acest scandal să continue? De ce nu face guvernul o campanie anti-fumat aşa cum trebuie? De ce nu spune că nicotina e un drog şi o otravă mortală şi că n-ai nevoie în general decât de o singură ţigara ca să devii dependent?

Crezi, poate, că exagerez. Nici vorbă. Tatăl meu a murit la 50 de ani şi un pic din cauza fumatului; era un bărbat viguros şi ar fi putut trăi şi astăzi. Cred că eu însumi am fost la un pas de moarte între 40 şi 50 de ani, deşi moartea mea ar fi fost pusă pe seama unei hemoragii cerebrale, nu a fumatului. Astăzi vin la mine oameni pe care fumatul i-a transformat, sau e pe cale să-i transforme, în invalizi. Ai în mod sigur astfel de exemple şi printre propriile cunoştinţe.

Se simte o adiere de schimbare în societatea noastră. S-a format un bulgăre de zăpadă pe care sper că această carte îl va preface într-o avalanşă.

AVERTISMENT FINAL

Te poţi bucura de restul vieţii fiind un fericit nefumător. Ca să fii sigur că aşa se va întâmpla, nu trebuie decât să urmezi aceste instrucţiuni simple:

1. Păstrează această carte într-un loc sigur, la îndemână. N-o pierde, n-o împrumuta, n-o da altcuiva.

2. Daca ţi se va întâmpla să invidiezi vreun fumător, fii conştient că fumătorii vor fi invidioşi ei pe tine. Nu eşti privat de nimic. Ei sunt.

3. Reaminteşte-ţi că nu-ţi plăcea să fii fumător. De aceea te-ai lăsat, îţi place să fii nefumător.

4. Nu uita, nu există ceea ce se cheamă «doar o ţigară».

5. Nu pune la îndoială niciodată decizia ta de a nu mai fuma. Ştii că e decizia corectă.

6. Dacă ai orice fel de dificultăţi, apelează la cea mai apropiată dintre clinicile Allen Carr. Ai lista lor în cele ce urmează.

CLINICILE ALLEN CARR DIN LUME

Având o rată de succes de peste 90%, clinicile Allen Carr vă garantează că vă veţi lăsa de fumat, iar dacă nu veţi reuşi, suma plătită vă va fi returnată.

Africa de Sud

Adresă web: www.allencarr.co.za
Capetown: 15 Draper Sq, Draper St., Claremont 7208,
tel. 083 600 5555, fax 021 852 2014, terapeut Dr. Charles Nel
E-mail: easyway@allencarr.co.za
Pretoria: terapeut Dudley Garner, tel. 0861 100 200,
E-mail: info@allencarr.co.za

Australia

Melbourne: 148 Central Road, Nunawading, 3131, Victoria, tel./fax
039 894 8866, terapeut Trudy Ward, E-mail: tw.easyway@bigpond.com

Austria

Adresă web: www.allencarr.at
Şedinţe de consiliere în toată Austria: tel. gratuit informaţii şi programări: 0800RAUCHEN (0800 7282436),
Sonnenring 21, 8724 Spielberg, tel. 0043 3512 44755.